



COME SI FA L'AUTOPALPAZIONE?

1.

Esamina il tuo seno allo specchio con le mani sui fianchi e spalle dritte

Osserva le dimensioni, i colori e le forme di ciascun seno, prestando attenzione se noti gonfiori visibili, rossori o eruzioni cutanee

2.

Alza le braccia ed esamina il seno

Valuta gli stessi cambiamenti precedenti

3.

Cerca segni di liquido mammario

Sono segni di fuoriuscita di liquido da uno o entrambi i capezzoli, spesso lattiginoso, giallo o acquoso

4.

Senti i noduli al seno mentre sei sdraiata

Usa la mano destra per sentire il seno sinistro e viceversa.

Usa un tocco deciso e morbido con i primi polpastrelli della mano, mantenendo le dita piatte e unite.

Premi verso il basso con le dita e muovile con un movimento circolare della dimensione di un pollice.



È tempo di vita | tempo per me. tempo per noi.



Bibliografia

1. Tumore al seno. Il presente. Il futuro. Fondazione VERONESI.