

## Da ricordare

L'**autopalpazione** non può sostituire in alcun modo la mammografia, ma è utile per conoscere meglio il proprio corpo e, in caso di modificazioni, recarsi dal proprio medico.

Il **dolore** è un sintomo comune di origine variabile, può essere dovuto a:

1. cambiamenti ormonali;
2. pregresso intervento chirurgico;
3. stiramento di un muscolo toracico;
4. lesione al collo, alla spalla o alla schiena.

Nel caso in cui il dolore sia associato ad altri sintomi, come ad esempio addensamento mammario, cute arrossata e calda, è sempre consigliabile rivolgersi al proprio medico.

## A chi puoi rivolgerti

Equipe infermiere senologia radiologica  
Centro per i servizi sanitari  
palazzina C1 - piano terrazza  
viale Verona, 38123 Trento

tel. 0461 902375

fax 0461 902069

e-mail: mammo@apss.tn.it

Azienda provinciale per i servizi sanitari  
della Provincia autonoma di Trento  
Via Degasperì 79 - 38123 Trento

Testi a cura dell'Unità operativa di senologia clinica e screening  
mammografico

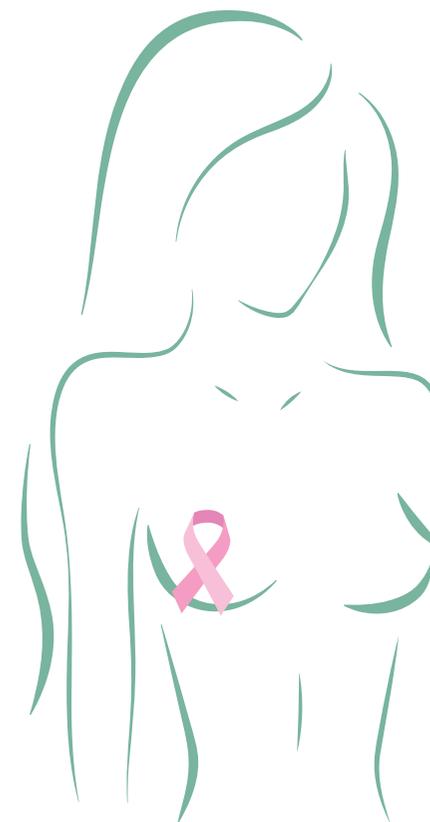
Coordinamento editoriale:  
Ufficio comunicazione

Progetto grafico e impaginazione:  
OnLine Group - Roma

Finito di stampare nel mese di marzo 2022

[www.apss.tn.it](http://www.apss.tn.it)

## Autoesame del seno



Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento

## La diagnosi precoce del carcinoma mammario consente trattamenti più conservativi ed efficaci nonché un significativo aumento della sopravvivenza.

La prima mammografia è consigliata a partire dai 40 anni. Le donne di età compresa tra i 50 e i 69 anni sono invitate ad aderire ogni 2 anni al programma di screening mammografico provinciale. La mammografia è un esame radiologico semplice che consente di scoprire un tumore mammario prima che esso sia percepibile al tatto, non è doloroso ed è eseguito da personale dedicato. Tuttavia, come per tutti gli esami, anche in caso di esito negativo esiste la possibilità che un eventuale tumore si possa manifestare prima della successiva mammografia, prevista dopo due anni dal programma di screening. Per tale motivo è importante che tutte le donne controllino il proprio seno regolarmente attraverso l'autopalpazione e che interpellino il loro medico di famiglia in caso di modificazioni.

## L'autoesame

L'autoesame è raccomandato:

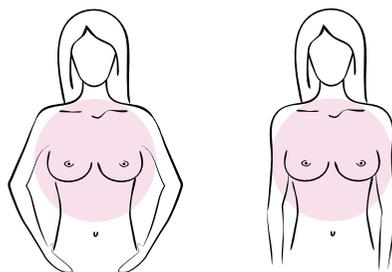
1. A tutte le donne, indipendentemente dall'età.
2. Regolarmente, almeno una volta al mese, preferibilmente tra il 7° e il 14° giorno dopo l'inizio delle mestruazioni.
3. Alle donne in gravidanza o in menopausa in un giorno fisso, in modo da non dimenticarlo (es. la prima domenica del mese).

## Come si esegue

L'autoesame si esegue sia in piedi sia in posizione supina.

### In piedi davanti allo specchio

- Con le mani appoggiate sui fianchi, spingere in avanti per contrarre i muscoli pettorali: questa manovra si esegue per ricercare eventuali imperfezioni delle mammelle (di forma, profilo e dimensioni).
- Con le braccia lungo i fianchi, valutare il contorno delle mammelle o dei capezzoli (affossamenti o retrazione di cute o capezzoli).

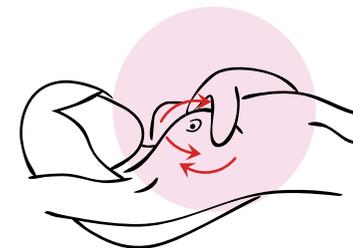


- Con il braccio in alto, palpare la mammella con la mano opposta al lato in esame. Con le dita unite "a piatto" i polpastrelli compiono movimenti rotatori (circolari) dal bordo esterno verso l'interno fino al capezzolo, senza tralasciare alcun punto per ricercare eventuali addensamenti o noduli.



## Sdraiata con cuscino

Si esegue questa tecnica in seni pronunciati, in questo modo la mammella si appiattisce e il tessuto si distribuisce meglio sulla parete toracica. Sdraiata, con un cuscino sotto le spalle e la mano del lato in esame sotto la nuca, si procede con l'autopalpazione.



## Quanta pressione si utilizza

La pressione deve essere prima leggera e poi più profonda, ma non dolorosa. Stringere delicatamente il capezzolo fra le dita per vedere se fuoriesce del liquido. Il liquido va segnalato al proprio medico di famiglia e studiato se è di colore rosso vivo o trasparente e mono-orifiziale.

