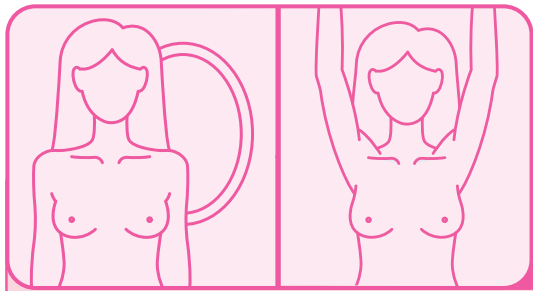


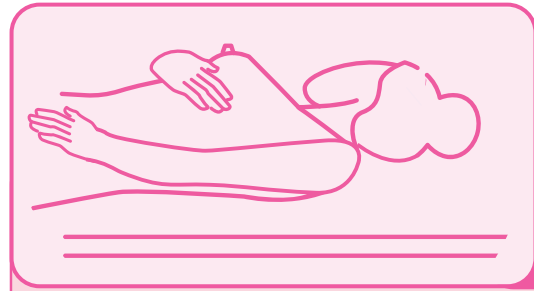
Sorvegliatevi! Faciliterete la diagnosi precoce del tumore al seno.

Ogni donna, una volta al mese, nei primi giorni dopo la mestruazione dovrebbe eseguire un'autopalpazione del seno.



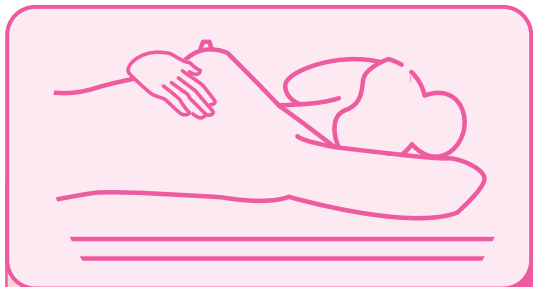
1

Mettersi dritte davanti allo specchio con le braccia tese prima in basso, poi in alto. A questo punto, **osservare attentamente la simmetria dei seni e l'eventuale presenza di infossamenti o alterazioni della pelle dei capezzoli.**



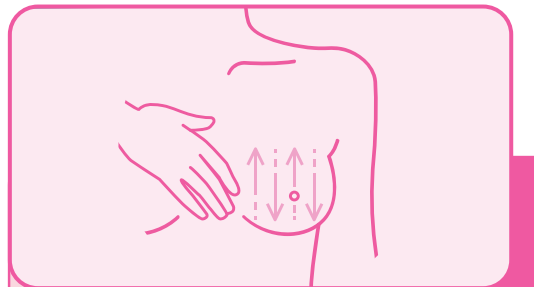
4

A questo punto posizionare il braccio lungo il fianco. Quindi **palpare con delicatezza come spiegato sopra la metà esterna della mammella.**



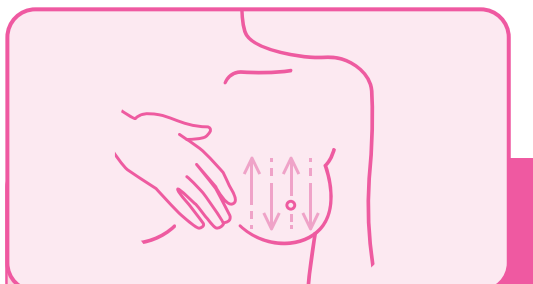
2

Sdraiarsi sul letto supinamente, dopo aver sistemato un cuscino sotto la spalla sinistra. Mettere poi la mano sinistra sotto il capo. Quindi, **con le dita della mano destra toccate delicatamente la metà interna della mammella sinistra.**



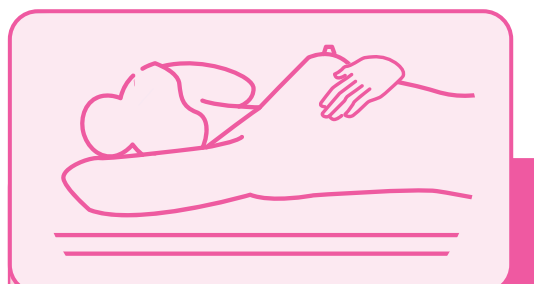
5

Anche la palpazione della metà esterna della mammella sinistra, come per la metà interna, deve essere effettuata **delicatamente** e secondo le direzioni indicate dalle frecce: **dal basso verso l'alto e dalla periferia verso il centro.**



3

La palpazione della metà interna della mammella deve essere effettuata in direzioni ben determinate: **il movimento deve essere fatto dall'alto verso il basso e dallo sterno verso il centro.**



6

Lo scopo dell'operazione (**che deve essere ripetuta anche per la mammella destra**) è quello d'individuare eventuali noduli, o retrazioni della cute o dei capezzoli. Nel caso in cui vengano individuate delle anomalie è importante rivolgersi a un medico specialista.