

# Sorvegliatevi! Faciliterete la diagnosi precoce del tumore della mammella

**Ogni donna, una volta al mese, nei primi giorni dopo la mestruazione dovrebbe controllare da sola le proprie mammelle.**



**1**

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



**4**

A questo punto, e cioè dopo aver eseguito con precisione i movimenti illustrati nelle precedenti immagini, dovete posizionare il braccio lungo il fianco. Quindi palpate con delicatezza come spiegato sopra la metà esterna della mammella.



**2**

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



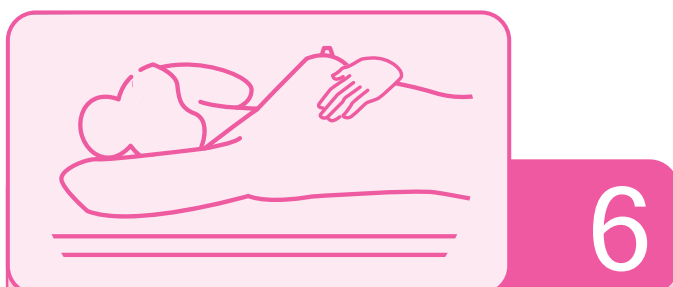
**5**

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. Vi suggeriamo di seguire le frecce come nell'immagine: il movimento deve essere fatto dall'alto verso il basso e dall'esterno 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. Se si manifestassero non allarmatevi ma, per prudenza, rivolgetevi al Medico.