

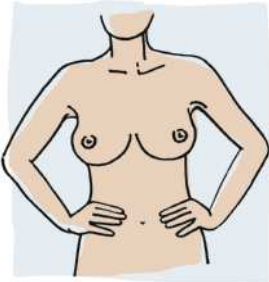
## L'AUTOESAME DEL SENO

L'autoesame del seno può essere eseguito sia in piedi sia in posizione supina.

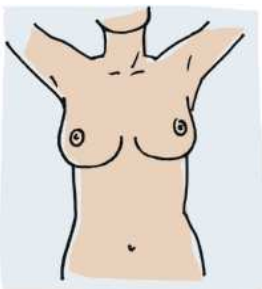
**Controllare i seni allo specchio: vi sono alterazioni cutanee?**

**È cambiata la forma dei seni?**

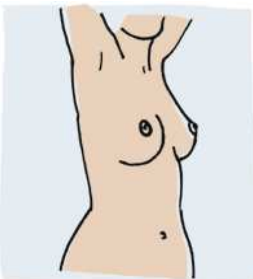
**Si notano rientranze o protuberanze?**



Appoggiare le mani sui fianchi.



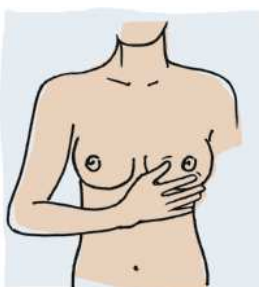
Intrecciare le mani dietro la testa.



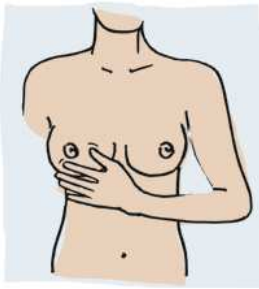
Intrecciare le mani dietro la testa e fare una torsione del tronco verso sinistra e poi verso destra.

**Palpazione dei seni:** Nell'eseguire l'autopalpazione la mano deve premere a piatto sul seno, eseguendo movimenti circolari concentrici o movimenti dall'alto verso il basso che permettano di coprire tutta la superficie del seno.

**Si percepiscono indurimenti o noduli?**

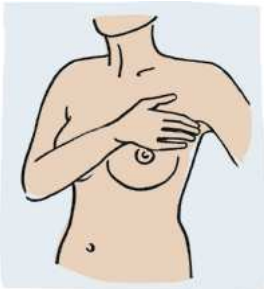


Percorrere con la punta delle dita tutto il seno sinistro, esercitando una lieve pressione.



Percorrere con la punta delle dita tutto il seno destro, esercitando una lieve pressione.

Infine, occorre stringere i capezzoli con delicatezza tra pollice e indice per controllare l'eventuale fuoriuscita di sangue o altra secrezione.



Tastare delicatamente l'ascella destra, poi quella sinistra.

## Ha notato cambiamenti?

Tanto prima comincerà a eseguire periodicamente l'autocontrollo del seno, quanto meglio conoscerà i cambiamenti del suo seno dovuti al ciclo mestruale e all'età.

Qualora notasse alterazioni insolite al seno Le consigliamo di consultare il suo medico.

La maggior parte delle alterazioni, in media nove su dieci, sono di natura benigna.

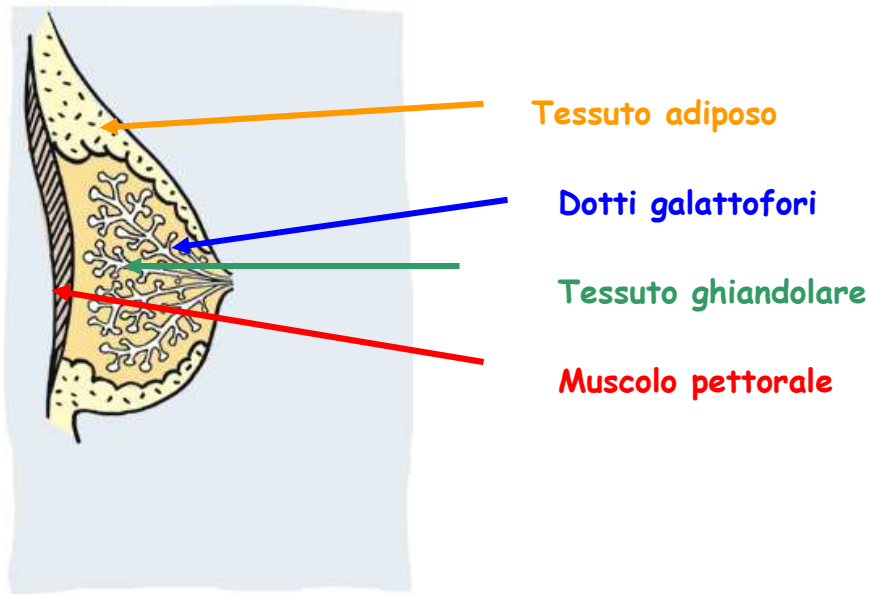
L'autoesame del seno è raccomandato a tutte le donne, indipendentemente dall'età.

È consigliabile eseguire l'autoesame del seno regolarmente, una volta al mese.

L'ideale è eseguire l'autoesame del seno nei giorni successivi alle mestruazioni.

Alle donne che non hanno (più) le mestruazioni si raccomanda di scegliere un giorno fisso al mese per l'autoesame del seno. In questo modo la probabilità di dimenticarselo è minore.

Il seno di ogni donna è diverso. Vi sono donne dal seno piccolo, grande, sodo o cadente e vi sono donne che hanno una mammella diversa dall'altra. Se una donna ingrassa o dimagrisce, si modificano anche peso e forma del suo seno. Durante la gravidanza normalmente il seno diventa più grande, mentre dopo l'allattamento diventa più piccolo. Tutte queste varianti e variazioni sono normali. Le dimensioni e la forma del seno sono secondarie. Ciò che conta è che il seno sia sano.



Di norma le mammelle sono costituite per un terzo da tessuto adiposo e per due terzi da tessuto ghiandolare.

Nel tessuto ghiandolare si trovano le ghiandole secernenti latte, che si attivano dopo la nascita di un bambino, e i dotti lattiferi, attraverso i quali il latte materno confluisce verso il capezzolo. Il tessuto ghiandolare è più duro al tatto rispetto al tessuto adiposo. Durante la menopausa il tessuto ghiandolare diminuisce, mentre aumenta quello adiposo. È per questo che con l'avanzare dell'età solitamente il tessuto mammario si affloscia. Alla palpazione le mammelle possono essere sia compatte sia morbide oppure persino «granulose», a seconda della densità del tessuto mammario. Spesso queste particolarità si notano specialmente in prossimità delle ascelle. Durante l'allattamento, le mammelle di una donna sono ancora diverse perché in questo periodo si modificano le ghiandole secernenti latte. Anche i capezzoli di ogni donna sono diversi. L'aureola può differenziarsi per dimensione e colore: a dipendenza della carnagione sarà rosa o marrone, da più chiaro a più scuro. Dopo una gravidanza di solito l'aureola si scurisce. Attorno all'aureola mammaria vi sono ghiandole pilifere dalle quali possono crescere dei peli. In alcune donne, le aureole mammarie non si trovano perfettamente al centro delle mammelle. Posteriormente alle mammelle si trovano le costole, dure al tatto. Per loro natura le mammelle sono sensibili. Ma il grado della loro sensibilità varia durante il ciclo mestruale. Specialmente nella seconda metà del ciclo mestruale e nei giorni che precedono le mestruazioni le mammelle possono inturgidirsi, dolere o produrre una sensazione di tensione. In ogni donna tali cambiamenti si manifestano in maniera diversa. Inoltre il grado di sensibilità delle mammelle cambia nel corso della vita di una donna. Nella pubertà i seni sono più sensibili che in età matura. E durante la gravidanza la sensibilità dei seni è particolarmente forte, mentre diminuisce, in generale, dopo la menopausa.