



## Essere protagonista della prevenzione

### 1. Scopri se sei a rischio

- Parla con i tuoi parenti** per apprendere di più sulla storia clinica della tua famiglia
- Parla con il tuo medico** dei fattori di rischio per il tumore al seno

### 2. Sottoponiti allo screening

- Chiedi al tuo medico** quali test di screening sono più adatti al tuo caso, se il tuo fattore rischio è elevato
- Sottoponiti ad una mammografia** ogni anno una volta raggiunti 40 anni se il fattore rischio è medio
- Sottoponiti a una visita clinica** al seno almeno ogni 3 anni iniziando a 25 anni, ed ogni anno iniziando a 40 anni

### 3. Prendi confidenza con il tuo seno

- Consulta il tuo medico se noti uno di questi cambiamenti nel seno:
  - Un nodulo duro o che tende a indurirsi all'interno del seno o nella zona ascellare
  - Gonfiore, sensazione di calore, rossore o colorazione scura di aree del seno
  - Cambio di forma o dimensione del seno
  - Apparizioni di lievi depressioni o retrazioni sulla pelle del seno
  - Lesioni, aree pruriginose o squamate, oppure un'inflammatione sul capezzolo
  - Rientranze nel capezzolo o in altre parti del seno
  - Secrezioni mai notate dal capezzolo
  - Dolore improvviso localizzato e persistente

### 4. Adotta uno stile di vita sano

- Mantieni il peso forma
- Pratica dell'esercizio fisico quotidianamente
- Limita il consumo di alcool
- Limita l'assunzione di terapia ormonale sostitutiva
- Allatta al seno se possibile

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web oppure contatta la nostra assistenza telefonica per la cura del seno.

[www.komen.org](http://www.komen.org) 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

## Prendi confidenza con il tuo seno

I sintomi del cancro al seno non sono uguali per tutte le donne. È importante sapere che aspetto ha normalmente il tuo seno e qual è la sensazione normale al tatto. Se noti dei cambiamenti, consulta il tuo medico.

### I cambiamenti da tenere sotto controllo sono:

- Un nodulo duro o che tende a indurirsi all'interno del seno o nella zona ascellare



- Gonfiore, sensazione di calore, rossore o colorazione scura di aree del seno



- Cambio di forma o dimensione del seno



- Apparizioni di lievi depressioni o retrazioni sulla pelle del seno



- Lesioni, aree pruriginose o squamate, oppure un'inflammatione sul capezzolo



- Rientranze nel capezzolo o in altre parti del seno



- Secrezioni mai notate dal capezzolo



- Dolore improvviso localizzato che non si attenua e non sparisce

