

COME SI FA L'AUTOPALPAZIONE

Attraverso un semplice auto esame è possibile individuare la presenza di noduli e alterazioni al seno e così avviare indagini senologiche per una diagnosi precoce.

L'auto esame, semplice e veloce, si dovrebbe praticare ogni mese dal V al X giorno dall'inizio del ciclo mestruale, perché il tasso di ormoni è più basso ed i seni sono più morbidi e piatti.

L'autopalpazione è caratterizzata da due fasi: l'osservazione e la palpazione

Osservazione

si fa davanti allo specchio a seno nudo per controllare che non ci siano irregolarità o alterazioni del profilo e della superficie del seno. Si può eseguire in diverse posizioni ad esempio con le braccia lungo i fianchi, con le braccia distese sulla testa, cercando di controllare eventuali retrazioni, deviazioni, ecchimosi o fuoriuscita di liquido dal capezzolo, o anche ponendo le mani sui fianchi e premendo con forza per contrarre i muscoli pettorali.

Per vedere come fare l'osservazione: [clicca qui](#)

Palpazione

si può fare in piedi o distese con un braccio piegato dietro la nuca mentre il braccio libero palpa il seno lato opposto.

Va fatta con le dita a piatto dall'esterno verso l'interno, dall'alto verso il basso, con movimenti circolari per tutta la superficie del seno. Infine si deve stringere il capezzolo tra pollice e indice per controllare la fuoriuscita di secrezioni.

Per vedere come fare la palpazione: [clicca qui](#)

Se si percepisce al tatto un nodulo niente panico: consultare al più presto il medico di famiglia.