



40-49 anni

Guida alla prevenzione senologica

Hai una o più di queste caratteristiche?

Fumi

Non fai sport con regolarità (meno di 30 min al giorno)

Sei sovrappeso/obesa

Non hai allattato al seno

Ogni giorno assumi almeno un alcolico

Non hai una dieta sana e bilanciata

Sei in premenopausa/menopausa

SI

Dai 40 anni, la mammografia potenzia la diagnosi precoce per vedere anche i più piccoli tumori

NO

Seguire i consigli di prevenzione ti aiuta a mantenere più basso il rischio di tumore

Prevenzione ed esami per la diagnosi precoce sono due preziosi alleati contro il tumore al seno, la malattia più frequente nella popolazione femminile. A partire dai 40 anni si osserva un progressivo aumento nell'incidenza del tumore mammario. Con un corretto stile di vita puoi ridurre il rischio di ammalarti; se un tumore dovesse comunque insorgere, attraverso un programma adeguato di controlli puoi diagnosticarlo precocemente e guarire!

COSA PUOI FARE TU

Smetti di fumare e riduci il consumo di alcol: fumo di sigaretta attivo e passivo e alcol sono i veri nemici del seno. Con una sigaretta si inalano circa 4000 sostanze tossiche, e bastano circa 3 bicchieri di alcolici al giorno per aumentare il rischio di cancro al seno del 50% rispetto a chi non beve.

Pratica sport regolarmente: lo sport riduce in modo significativo la probabilità di sviluppare il tumore al seno in donne sane perché potenzia il sistema immunitario, contrasta l'infiammazione cronica, favorisce l'eliminazione delle sostanze tumorali, permette un rapido utilizzo degli zuccheri, riduce il sovrappeso e la concentrazione di ormoni.

Cammina, corri, vai in bici, nuota per:

- 30 minuti tutti i giorni ad intensità moderata (riesci a parlare mentre corri)
- 20 minuti al giorno per 3 volte alla settimana, ad intensità maggiore, ma solo se le condizioni cliniche e di allenamento lo permettono.

Segui una dieta sana ed evita sovrappeso e obesità: metti nei tuoi pasti più vegetali, meno carni, meno grassi e zuccheri. Una dieta ipercalorica e ricca di grassi, aumenta il rischio di tumore al seno, mentre il tessuto adiposo (il grasso) contribuisce alla produzione di ormoni estrogeni circolanti, aumentando così lo stimolo ormonale sulla ghiandola mammaria.

Una volta al mese fai l'autopalpazione del seno

È un auto-esame molto semplice e molto importante, da eseguire 1 volta al mese, alla fine del ciclo mestruale. Rivolgiti al medico se noti:

- alterazioni nella forma, volume e nel profilo del seno
- un nodulo, un indurimento sotto la pelle, al seno o all'ascella
- una deformazione del capezzolo (introflessione/retrazione)
- rossore intorno al capezzolo
- secrezioni ematiche (rossastre) dal capezzolo
- eruzioni cutanee (eczemi) della mammella

Una volta all'anno

• **Fai la visita senologica:** l'autopalpazione è importante ma non si sostituisce alla valutazione del medico.

Nelle fasi iniziali un tumore al seno può non dare sintomi ed essere così piccolo da non essere percepibile con l'autopalpazione. È in questa fase però che la diagnosi precoce è più efficace e, in caso di tumore, le cure innovative di cui oggi disponiamo aumentano le probabilità di guarigione.

• **Prenota la mammografia:** a prescindere dalla presenza di sintomi o di familiarità, la mammografia è raccomandata già a partire dai 40 anni, nel referto della tua prima mammografia troverai le indicazioni circa il valore di densità della tua mammella che corrisponde a quanto tessuto fibrogliandolare è presente.

Per garantire una diagnosi efficace e personalizzata sulla densità del tuo seno, che cambia con l'età, senologo o radiologo possono indicare frequenze diverse e se è necessaria anche l'ecografia mammaria.

Ogni quanto?

ogni 12 mesi:

- in assenza di sintomi sospetti
- se il tuo **seno** è classificato come **“denso”**
- con familiarità per il tumore al seno

ogni 18-24 mesi:

- in assenza di familiarità per il tumore e di sintomi sospetti
- se il tuo seno è classificato **“a bassa densità”**

Regione Lombardia offre alle donne di età compresa tra 45 e 49 anni lo screening mammografico gratuito annuale. Alle donne che non aderiscono ai programmi di screening è caldamente suggerita la mammografia.

COSA POSSIAMO FARE NOI PER TE

Guidarti nel fare l'autopalpazione del seno



Sdraiati e metti un cuscino sotto la schiena. Metti il braccio sinistro sotto la testa e usa la mano destra per esaminare la mammella sinistra, e viceversa per la destra.



Con la mano a piatto esegui un movimento rotatorio lento a spirale dall'esterno del seno verso il capezzolo, premendo per verificare eventuali variazioni di consistenza (noduli o indurimenti).



Passa all'ascella, partendo dal solco sotto la mammella e andando fin sotto all'ascella, verifica eventuali variazioni di consistenza. Ripeti questa palpazione per entrambe le mammelle anche con il braccio abbassato, lungo il fianco. Puoi farlo anche da seduta.



Ora verifica i capezzoli. Prendine uno tra le dita, premi delicatamente. Ripeti l'operazione con l'altro capezzolo. Verifica che non vi siano secrezioni e, se fuoriesce del liquido, controlla il colore con un fazzoletto e riferisci al tuo medico.

Garantirti sempre la qualità dei servizi e dei professionisti Humanitas sia che tu scelga i nostri ospedali, sia i Centri Humanitas Medical Care che trovi vicino a casa.

Metterti a disposizione tecnologie e apparecchiature all'avanguardia come la mammografia digitale in Tomosintesi, un'apparecchiatura di ultima generazione che con estrema accuratezza diagnostica permette di scoprire e localizzare lesioni mammarie piccolissime, rilevando quelle che possono sfuggire alla mammografia tradizionale, specie nei seni densi.

Offrirti un percorso di diagnosi precoce che ti segua nel tempo.

Prenderti per mano e accompagnarti dalla diagnosi alle terapie, in caso di tumore al seno, e in ogni fase della malattia.