

# L'AUTOESAME DEL SENO IN 5 PASSI

RICORDATI DI CONTROLLARE SEMPRE:

**FORMA COLORE DIMENSIONI**

1



POSIZIONATI ALL'IMPIEDI DAVANTI ALLO SPECCHIO, CON LE SPALLE DRITTE E LE MANI SUI FIANCHI. NON DOVREBBERO ESSERE PRESENTI:

**DEFORMITÀ ROSSORI  
RIGONFIAMENTI  
DELLA PELLE.**

2



ALZA LE BRACCIA SOPRA LA TESTA ED ESEGUI NUOVAMENTE L'ESAME VISIVO DEL SENO, CONTROLLANDO PER EVENTUALI CAMBIAMENTI NELL'ASPETTO.

3



VERIFICA SE È PRESENTE LA RETRAZIONE DEI CAPEZZOLI.

4

IN POSIZIONE DISTESA, CONTROLLA CIASCUN SENO CON LA MANO OPPOSTA. TIENI L'ALTRA MANO DIETRO LA TESTA.



USA I POLPASTRELLI DELLE TRE DITA CENTRALI E MUOVI LA MANO SUL SENO, CON MOVIMENTI CIRCOLARI. ESERCITA LIVELLI DI PRESSIONE DIFFERENTI, DA UNA LEGGERA AD UNA PIÙ FORTE

5



PUOI ESEGUIRE L'AUTOESAME DEL SENO ANCHE SOTTO LA DOCCIA. LA FRIZIONE DELL'ACQUA RENDE PIÙ FACILE INDIVIDUARE EVENTUALI IRREGOLARITÀ.