

# Cosa è la prevenzione primaria?

Un insieme di azioni che riducono i fattori di rischio per evitare la comparsa di malattie.





# La diagnosi precoce è la tua prima difesa

Effettua regolarmente esami di **prevenzione secondaria** per individuare precocemente il tumore al seno.

Una **diagnosi anticipata** aumenta le possibilità di guarigione oltre il **90%** e consente trattamenti meno invasivi.



## Controlli da effettuare

**Dai 20 ai 40 anni:** visita clinica ed ecografia ogni 2 anni

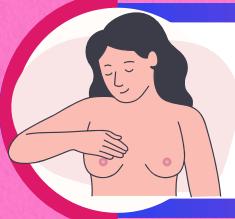
**Dai 40 anni:** mammografia, visita clinica ed ecografia ogni anno



## Valuta il rischio

**Informati** su eventuali casi di tumore al seno nella tua famiglia.

**Parla con il tuo medico** per valutare il livello di rischio personale e gli esami più indicati.



## Conosci il tuo corpo

Prendi confidenza con il tuo seno e controllalo regolarmente per notare cambiamenti con la tecnica dell'**autopalpazione**.

Noduli, variazioni di forma o consistenza, retrazioni della pelle o del capezzolo, secrezioni o arrossamenti è importante farli valutare da un medico.