ASSOUTENTI
ENTE DEL TERZO SETTORE APS

Cosa è la prevenzione primaria?

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

5 mosse per la prevenzione primaria

- Alimentazione equilibrata
- Attività fisica regolare
- Sonno (8-10 ore)
- Niente fumo e limitare alcol
- Controlli e visite periodiche

#Teen FORMO

Progetto realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia - APS

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.

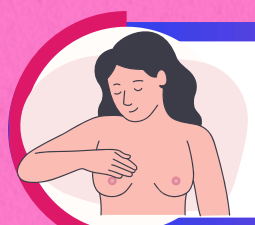
Controlli da effettuare

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.

ASSOUTENTI
ENTE DEL TERZO SETTORE APS

#Teen FORMO

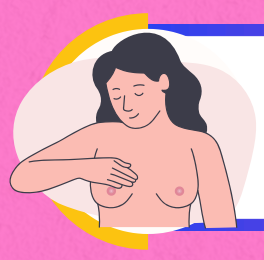
Progetto realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia - APS

Ascolta il tuo corpo :
impara a riconoscere **segnali** importanti

Durante la vita, il seno subisce cambiamenti naturali.
È importante consultare un medico se si notano anomalie. Le modifiche possono essere ormonali o cicliche, ma **alcuni segnali richiedono attenzione** per un intervento tempestivo.

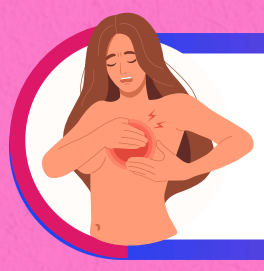
Noduli o indurimenti

- Nodulo duro o che tende a irrigidirsi
- Massa nuova o diversa dal solito



Cambiamenti pelle, forma o dimensioni

- Gonfiore, calore, arrossamento
- Zone più scure o consistenza diversa
- Piccole depressioni, retrazioni o asimmetrie



Dolore persistente

- Dolore localizzato che non passa
- Fastidio sempre nello stesso punto
- Secrezioni capezzolo

Riconoscere i segnali è un atto di cura verso te stessa.
Se noti qualcosa di nuovo o insolito, parlane con il tuo medico.

ASSOUTENTI
ENTE DEL TERZO SETTORE APS

#Teen FORMO

Progetto realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia - APS

Autopalpazione:
quanto è importante e come farla

Ogni donna dovrebbe esaminare regolarmente il proprio seno **usando i polpastrelli delle tre dita medie.**
Anche se i cambiamenti sono spesso benigni, è sempre consigliabile consultarli con il medico di famiglia.

Osservati allo specchio con le braccia lungo i fianchi e poi alzate:
controlla eventuali cambiamenti di forma, gonfiori, arrossamenti o alterazioni del capezzolo.

Palpa il seno **in piedi** e poi **sdraiata**, con un braccio alzato dietro la testa: usa i polpastrelli delle tre dita centrali e **fai piccoli movimenti circolari,** seguendo un percorso ordinato (dall'esterno verso il capezzolo o dall'alto verso il basso), controllando tutto il seno e l'ascella.

ASSOUTENTI
ENTE DEL TERZO SETTORE APS

#Teen FORMO

Progetto realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia - APS

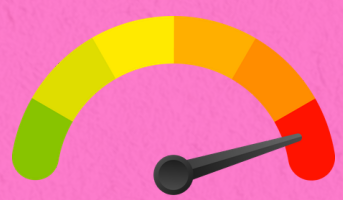
Diagnosi precoce e Alto rischio

La diagnosi precoce è la tua prima difesa

✅ **Mammografia** ogni anno dai 40 anni
✅ **Visita + ecografia**:
- ➡️ ogni 2 anni (20–40 anni)
- ➡️ ogni anno dopo i 40

⚠️ **Se sei ad alto rischio**, chiedi un percorso specializzato

Chi è ad alto rischio?



🔸 Sono ad alto rischio le donne che hanno forte **familiarità** per tumore al seno/ovaio e che scoprono tramite un test di aver ereditato la **Mutazione genetica BRCA1/BRCA2**
➡️ che le espone a un rischio fino al 60%

🔸 Ci sono poi fattori di rischio non modificabili: **età e durata della vita fertile.**

Informati su precedenti casi di tumore in famiglia e chiedi al tuo medico qual è il tuo livello di rischio

ASSOUTENTI
ENTE DEL TERZO SETTORE APS

#Teen FORMO

Progetto realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia - APS