

**PREVENZIONE
E DIAGNOSI
PRECOCE
DEL TUMORE
AL SENO
APPUNTAMENTI
DA RICORDARE**

**DAI 20 ANNI E PER TUTTA LA VITA
CONOSCERE IL PROPRIO SENO**

L'autopalpazione consiste nell'osservazione e nell'esame tattile del proprio seno, per imparare a conoscerne l'aspetto e la consistenza abituali e riconoscere tempestivamente eventuali cambiamenti insoliti, come la comparsa di un nodulo, modificazioni della pelle o della forma del seno, retrazioni o secrezioni dal capezzolo.

Può essere effettuata **una volta al mese**, idealmente alcuni giorni dopo l'inizio della mestruazione, quando il seno è meno teso e più facile da esaminare. Dopo la menopausa può essere scelto un giorno fisso del mese.

Conoscere il proprio seno è importante a ogni età, ma l'autopalpazione **non** sostituisce i controlli senologici e lo screening mammografico raccomandati.

**TRA I 30 E I 40 ANNI
VISITA SENOLOGICA ED ECOGRAFIA, QUANDO INDICATA**

Tra i 30 e i 40 anni può essere utile programmare **controlli senologici periodici**, anche per definire insieme allo specialista il proprio profilo di rischio.

La visita clinica può essere integrata, quando indicato, dall'**ecografia mammaria**, particolarmente utile nella valutazione del seno giovane e di eventuali reperti clinici.

La frequenza e il tipo di controllo devono essere personalizzati in base alla storia personale e familiare, alla struttura mammaria e alla presenza di eventuali sintomi.

DAI 40 ANNI MAMMOGRAFIA

La mammografia è l'esame radiologico fondamentale per la diagnosi precoce del tumore della mammella e permette di identificare **noduli, microcalcificazioni e altre alterazioni anche molto piccole e non ancora palpabili.**

Nelle donne a rischio medio, il controllo mammografico **può iniziare a partire dai 40 anni**; tempi e frequenza vanno definiti nell'ambito del percorso senologico individuale.

In Italia i **programmi organizzati di screening mammografico** prevedono l'invito attivo gratuito ogni due anni, con fasce di età che possono variare secondo l'organizzazione regionale e che sono progressivamente estese fino ai 74 anni.

Dopo i 75 anni, l'opportunità di proseguire i controlli mammografici va valutata individualmente in base allo stato di salute generale, al profilo di rischio e alla storia personale.

In presenza di familiarità importante, predisposizione genetica o altri fattori di aumentato rischio, il percorso di sorveglianza deve essere personalizzato e può iniziare più precocemente.

Informazioni curate da:

Prof GIORGIA **GARGANESE**

Membro del Comitato Tecnico Scientifico Gomitolorosa Ente Filantropico

Associate Professor, MD, PHD

Women's Health Center for Digital and Personalised Medicine

Department of Life and Public Health Sciences

Catholic University of the Sacred Heart