

# Come farti un autoesame del seno

Ciao, seni! Come state? Eh sì, sono passati un pò di mesi dall'ultima volta che vi ho dato una controllata. Sapete, sono stata molto impegnata, presa com'ero da tutti gli altri drammi del mio corpo e... Come dite? In che senso vi sentite trascurati? Lo so che avevamo programmato di riunirci una volta al mese, ma a dir la verità, ho avuto veramente un sacco da... Eh? Volete farmi vedere un nuovo bozzo che è spuntato un paio di settimane fa? E un piccolo neo qua di lato? Sentite, non vi arrabbiate. D'accordo, d'accordo, adesso vi do un'occhiata. No, lo prometto, il mese prossimo non vi do buca, e se quel bozzo è ancora lì andiamo dal dottore. Tutti insieme. Perché noi siamo una squadra, vero? Ehi, visto che ci siamo, perché non ci prendiamo anche le misure seguendo le istruzioni di pagina 51 e poi ci andiamo a comprare un bel reggiseno comodo comodo? Pace fatta? Ne ero sicura!

Nella vita reale, sta a te mantenere un rapporto sano con il tuo seno, facendoti un autoesame una volta al mese. Sforzati di ritagliarti dieci minuti nella settimana successiva all'inizio di ogni ciclo mestruale, e sottoponiti a questo rapido test: potrebbe salvarti la vita!

Non rinunciare all'autoesame solo perché sei giovane. Per quanto rara sia la possibilità di sviluppare un tumore alla mammella sotto i venticinque anni, cominciare subito a tenerti aggiornata ti darà un bel vantaggio più tardi, quando dovrai sapere cosa va bene e cosa no. Questo vale soprattutto per chi ha avuto casi di tumore al seno in famiglia. Più ti abitui a controllarti tutti i mesi, più facilmente saprai riconoscere se c'è qualcosa che non va e più rapidamente saprai intervenire!

Dopo aver completato l'esame, se trovi qualcosa di diverso per due mesi di fila, vai dal medico. Se invece non trovi niente, avrai dato il tuo piccolo contributo alla lotta per sconfiggere il cancro al seno.



1 Tenendo le braccia dritte lungo i fianchi, osservati molto attentamente i seni nello specchio. Noti qualche cambiamento di forma, dimensione o colore rispetto al mese scorso? Niente lentiggini o nei nuovi?

2 Mettiti le mani dietro la testa e ripeti lo stesso esame del punto precedente.

3 Mettiti le mani sui fianchi e fletti i muscoli del petto per darti un'altra occhiata.

4 Quando sei sotto la doccia o sdraiata sulla schiena (vanno bene entrambe le posizioni), controllati entrambi i seni tastandoli con tutte e tre le tecniche spiegate qui di seguito.

**Orologio.** Tenendo sempre dietro la testa la mano che non usi, partendo da sotto l'ascella traccia con le dita piccoli cerchi tutt'intorno alla mammella, e fai il giro completo come le lancette di un orologio, avvicinandoti sempre più al capezzolo. Ripeti l'operazione sull'altra mammella con l'altra mano.

**Pizza.** Adesso parti dal capezzolo e sposta le dita verso i margini della mammella, muovendole come faresti se volessi dividere una pizza in spicchi.

**Spugna.** Come terzo esame, fai scivolare le dita in su e in giù, proprio come se ti stessi lavando il seno con una spugna, coprendone l'intera superficie.

5 Da ultimo, strizza con delicatezza le areole e i capezzoli e controlla che non vi siano secrezioni.