

Noduli al seno: come riconoscerli con l'autopalpazione

Autore: francesca

Data: 04 Maggio 2010



Molto è stato fatto negli ultimi anni per diagnosticare questa malattia in modo precoce e per curarla in modo efficace, ma è importantissimo continuare a sensibilizzare le donne, in particolare per quanto riguarda la prevenzione. La prevenzione del [tumore al seno](#) comincia direttamente a casa vostra con l'autopalpazione, un esame diagnostico che ogni donna deve imparare a fare da sola sul proprio seno per riconoscere noduli o altre anomalie. L'autopalpazione è solo il primo passo, la diagnosi vera e propria dovrà essere fatta da un medico, ma svolgere la palpazione del seno in modo regolare vi permette di rilevare con anticipo ogni possibile trasformazione sospetta del vostro seno.

Ecco allora alcuni utili consigli per riconoscere i noduli al seno con l'[autopalpazione](#).

Prima di tutto le tempistiche: **quando effettuare l'autopalpazione del seno?** L'autoesame del seno va effettuato più o meno una volta al mese, meglio se alla fine del ciclo mestruale. Se siete in menopausa scegliete voi un giorno del mese e cercate di effettuare l'autopalpazione delle mammelle con regolarità.

Il primo passo è semplicemente **una valutazione visiva del vostro seno**: in piedi davanti allo specchio, con le mani alzate sopra la testa, osservate se forma e dimensione dei vostri seni sono diversi da come ve li ricordavate. Valutate se ci sono raggrinzimenti della pelle, eczemi, sporgenze irregolari dei capezzoli o al contrario retrazioni dei capezzoli. Guardate il seno anche di lato.

La seconda fase è l'autopalpazione vera e propria. La palpazione del seno destro va eseguita con la mano sinistra e tenendo il braccio destro piegato dietro la nuca; in modo opposto potrete eseguire la palpazione del seno sinistro. La palpazione delle mammelle va eseguita con i polpastrelli, con un movimento circolare della mano che deve interessare tutto il seno ed anche l'area sotto l'ascella. In questo modo sarà facile accorgersi della presenza di eventuali noduli, più o meno dolorosi al tatto.

Se trovate un nodulo non allarmatevi: nella maggior parte dei casi si tratta di situazioni benigne. Ad ogni modo affrontate subito il problema con un medico: la diagnosi precoce è il primo passo per la cura!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/noduli-al-seno-come-riconoscerli-con-lautopalpazione/>

Generato il 18/05/2025