

# Come fare una BSE:

(autoesame del seno)

## Primo Passo: Tocco

Alla fine del ciclo mestruale, pratica questo autoesame del seno. Se non hai il ciclo o il tuo ciclo è irregolare, scegli un giorno specifico ogni mese. Questo non dovrebbe essere eseguito sotto la doccia o con lozione sulla pelle o sulle dita.



**1) Controlla la metà esterna del seno destro.** Sdraiati e rotola sul lato sinistro per esaminare il seno destro. Metti la mano destra, palmo in alto sulla fronte. Il seno dovrebbe giacere il più piatto possibile sul petto. Potrebbe essere più facile e comodo se metti un cuscino dietro la spalla o la schiena.



**2) Usando i polpastrelli piatti delle tre dita medie, non le punte, muovi i polpastrelli delle dita in piccoli cerchi, delle dimensioni di un centesimo.** Per ogni piccolo cerchio, cambia la quantità di pressione in modo da poter sentire TUTTI i livelli del tessuto mammario. Fai ogni cerchio tre volte, una volta leggero, una volta medio e una volta profondo, prima di passare all'area successiva.



**3) Inizia i cerchi sotto l'ascella e scendi appena sotto la linea del reggiseno.**

Quindi fai scorrere le dita sopra, solo la larghezza di un dito e sposta di nuovo verso l'alto. Non sollevare le dita dal seno mentre le muovi per assicurarti di sentire l'intera area. Continua questo motivo a strisce verticali su e giù, dalla clavicola fino appena sotto la linea del reggiseno, fino a raggiungere il capezzolo.



**4) Controlla la metà interna del seno destro.** Quando raggiungi il capezzolo, rimuovi il cuscino e arrotolalo sulla schiena, toglila mano dalla fronte e posiziona questo braccio ad angolo retto (vedi disegno). Controllare attentamente l'area del capezzolo esercitando le stesse pressioni circolari di prima, senza schiacciare. Quindi esamina il tessuto mammario rimanente usando il motivo a strisce verticali su e giù, fino a raggiungere il centro del torace. Appoggia la mano non palpabile lungo il fianco, fai una fila di cerchi sopra e sotto la clavicola, lavorando dalla spalla alla linea mediana.

**Rotola sul lato destro e ripeti questi passaggi sul seno sinistro, usando la mano destra.**

## Secondi Passo: Guarda



Mettiti di fronte a uno specchio e guarda da vicino il tuo seno in tre posizioni:

**1) braccia ai tuoi fianchi**

**2) braccia sollevate sopra la testa e piegate in avanti**

**3) metti le mani sui fianchi e pieghi**

Tutti e tre questi passaggi devono essere visti da destra e sinistra, oltre che rivolti in avanti.

Verificare la presenza di modifiche in quanto segue:

- **Forma:** Confronta l'uno con l'altro. Normalmente un seno può essere più grande dell'altro, ma non dovrebbero verificarsi improvvisi cambiamenti di dimensioni.
- **Pelle:** Verificare la presenza di eruzioni cutanee, arrossamenti, increspature, fossette o aspetto strutturato a buccia d'arancia
- **Capezzoli:** verificare la presenza di eventuali cambiamenti fisici come inversione improvvisa, desquamazione, arrossamento, prurito, gonfiore o secrezione.
- **Schemi delle vene:** cerca un notevole aumento delle dimensioni o del numero di vene rispetto all'altro seno.



**Ripeti questo esame ogni mese per acquisire maggiore familiarità con l'aspetto e la sensazione del tuo seno normalmente.**

**Se trovi un nodulo o noti altri cambiamenti insoliti? Niente panico.** Circa l'80% dei grumi trovati non sono cancerosi. Consultare immediatamente il medico per un'ulteriore valutazione.

**Lo sapevate?** La Maurer Foundation offre programmi gratuiti per la salute del seno a scuole, campus, gruppi di comunità e aziende.



**MAURER FOUNDATION**  
breast health education