



Suggerimenti per la rilevazione precoce per il cancro al seno



Eseguire regolarmente autoesami

“Ogni battaglia è una lezione, e la speranza è ciò che fa andare avanti.”

Routine mensile

Controlla il tuo seno una volta al mese per eventuali cambiamenti insoliti.

Cosa cercare

Noduli, ispessimenti o eventuali cambiamenti di dimensione o forma.

Programmare le mammografie



Anni 40+

La mammografia annuale è consigliata alle donne a partire dai 40 anni.

Individui ad alto rischio

Consulta il tuo medico per screening anticipati e più frequenti.

Conosci la tua storia familiare



Fattori genetici

Informa il tuo medico se hai una storia familiare di cancro al seno.

Comprendi i tuoi fattori di rischio

Fattori dello stile di vita

Mantieni un normo peso, fai esercizio fisico regolarmente e limita il consumo di alcol.

Attenzione ai sintomi



Azione rapida

Consulta immediatamente il tuo medico se noti uno dei sintomi.