



Con il Patrocinio di
SEGRETARIA DI STATO
PER LA SANITÀ
E LA SICUREZZA SOCIALE

REPUBBLICA DI SAN MARINO

ISS

ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE



ASSOCIAZIONE
SAMMARINESE
FARMACISTI

Prevenzione del tumore al seno



INFORMAZIONE • CONSAPEVOLEZZA • SALUTE

Giorgia
boutique

Realizzazione grafica e stampa: Giorgia Boutique



PREMESSA



La prevenzione è uno strumento fondamentale per tutelare la propria salute. Conoscere il proprio corpo, adottare corretti stili di vita e riconoscere eventuali cambiamenti sono passi importanti per prendersi cura di sé e favorire una diagnosi precoce.

Questo opuscolo nasce con l'obiettivo di promuovere una maggiore consapevolezza sul tema della prevenzione del tumore mammario. Una guida semplice e chiara per acquisire maggiore familiarità con la propria salute, apprendere come effettuare l'autoesame della mammella e orientarsi tra i principali esami diagnostici e i percorsi di prevenzione.

Il progetto è frutto della collaborazione tra l'UOS di Diagnostica Senologica (UOC Radiologia), la UOC Farmaceutica e l'Associazione dei Farmacisti. Durante il mese di ottobre, le farmacie del territorio contribuiranno alla diffusione del materiale informativo, diventando importanti punti di riferimento per la sensibilizzazione.

Un'attenzione particolare è rivolta alle donne giovani, con l'obiettivo di promuovere fin dall'età più precoce una maggiore consapevolezza sull'importanza della prevenzione e della cura della propria salute. Questo percorso, che prevede anche il coinvolgimento del mondo scolastico, rappresenta un'importante occasione per diffondere la cultura della prevenzione tra le nuove generazioni, favorendo informazione, ascolto e confronto e incoraggiando una maggiore attenzione verso il proprio corpo.

Conoscere, informarsi e prendersi cura di sé: la prevenzione inizia dalla consapevolezza.



A cura della

Dott.ssa Stefania Larghetti

Dirigente medico
UOS Diagnostica Senologica
UOC Radiologia





IL PROGETTO



Informarsi, conoscere il proprio corpo e trovare risposte alle proprie domande sono gesti di attenzione verso se stesse.

Questo opuscolo riunisce informazioni dedicate alla consapevolezza del seno, agli esami e ai percorsi di screening disponibili a San Marino.

Un progetto realizzato con il contributo di professionisti sanitari e la collaborazione tra UOS Diagnostica Senologica, UOC Farmaceutica e Associazione Sammarinese Farmacisti.

Con la partecipazione del Soroptimist International Club San Marino, partner del progetto, che attraverso il proprio impegno per la salute e il benessere delle donne contribuisce a promuovere una cultura della prevenzione e della consapevolezza nel nostro territorio.

La prevenzione inizia dalla consapevolezza.





Il tumore al seno è la neoplasia più frequente nella popolazione femminile. La diagnosi precoce è fondamentale: individuare la malattia in fase iniziale significa poter intervenire con terapie meno invasive e avere maggiori probabilità di guarigione.



Questo opuscolo nasce per offrirti informazioni chiare e aggiornate su come prenderti cura del tuo seno, riconoscere eventuali cambiamenti e accedere ai percorsi di screening disponibili.



La prevenzione non è solo un atto medico: è un gesto d'amore verso te stessa e verso chi ti sta accanto. Conoscere il proprio corpo è il primo passo per proteggerlo.



FATTORI PROTETTIVI

Alcune abitudini quotidiane possono **ridurre il rischio** di tumore al seno e migliorare il **benessere** generale.



1. MANTENERE UN PESO CORPOREO ADEGUATO

Mantenere il peso nella norma, soprattutto dopo la menopausa, può ridurre il rischio.



2. FARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

Almeno 150 minuti a settimana di attività moderata (camminata veloce, nuoto, bicicletta) contribuiscono a mantenere un equilibrio ormonale favorevole e a rafforzare il sistema immunitario.



3. ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Prediligi frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Limita grassi saturi e zuccheri raffinati.



4. LIMITARE IL CONSUMO DI ALCOL

L'alcol, anche in piccole quantità, può aumentare il rischio di tumore al seno: limitarne il consumo.



5. NON FUMARE

Il fumo è un fattore di rischio per molti tumori, incluso quello al seno.



6. RIPOSO E GESTIONE DELLO STRESS

Dormire a sufficienza e prendersi cura del proprio benessere mentale.



7. PICCOLE SCELTE QUOTIDIANE

Possono fare una grande differenza per la tua salute.



FATTORI DI RISCHIO

Alcuni fattori possono **aumentare la probabilità** di sviluppare un tumore al seno.



NON MODIFICABILI



SESSO FEMMINILE

Le donne hanno un rischio più elevato rispetto agli uomini.



ETÀ > 40 ANNI

Il rischio aumenta con l'avanzare dell'età.



FAMILIARITÀ PER TUMORE AL SENO/OVAIO

Avere parenti di primo grado con tumore al seno o ovaio.



MUTAZIONI GENETICHE (BRCA1/2 ecc.)

Alcune mutazioni aumentano notevolmente il rischio.

MODIFICABILI



SOVRAPPESO E OBESITÀ

Il tessuto adiposo in eccesso può favorire lo sviluppo di tumori al seno, soprattutto dopo la menopausa.



CONSUMO DI ALCOL

Anche piccole quantità di alcol possono aumentare il rischio.



FUMO

Il fumo è associato a un aumento del rischio di molti tumori, incluso quello al seno.



SEDENTARIETÀ

La mancanza di attività fisica è associata a un aumento del rischio.



ALIMENTAZIONE SCORRETTA

Diete ricche di grassi saturi e zuccheri possono influenzare negativamente la salute.



Conoscere i fattori di rischio è il primo passo per adottare comportamenti consapevoli e personalizzare la prevenzione.



RICORDA

Molti fattori di rischio non sono modificabili, ma puoi agire su quelli che dipendono dal tuo stile di vita. Ogni scelta oggi è un investimento nella tua salute di domani.



L'AUTOPALPAZIONE

L'autopalpazione aiuta a **conoscere** il proprio seno e a **riconoscere** eventuali cambiamenti.



QUANDO?

- Una volta al mese
- 5-7 giorni dopo il ciclo
- In menopausa: scegliere un giorno fisso

COME ESEGUIRLA

1 OSSERVAZIONE

DAVANTI ALLO SPECCHIO



BRACCIA
LUNGO I FIANCHI



BRACCIA
SOLLEVATE



MANI SUI FIANCHI

CONTROLLARE



FORMA
E VOLUME



ALTERAZIONI
DELLA PELLE



RETRAZIONI
DEL CAPEZZOLO



SECREZIONI
SPONTANEE

2 PALPAZIONE

CON I POLPASTRELLI



MOVIMENTI
CIRCOLARI



MOVIMENTI
VERTICALI



MOVIMENTI
A RAGGIERA

ESPLORARE



TUTTO
IL SENO



ASCELLA



ZONA SOPRA
LA CLAVICOLA



Conoscere il proprio corpo
è il primo passo per la salute del tuo seno.
In caso di dubbi, rivolgiti al tuo medico.



RIVOLGITI AL TUO MEDICO

Se noti uno o più di questi cambiamenti:



Un nodulo o ispessimento nuovo nel seno o sotto l'ascella



Cambiamento nella forma o nelle dimensioni del seno



Retrazione o inversione del capezzolo



Secrezioni spontanee dal capezzolo (soprattutto se ematiche)



Arrossamento, desquamazione o ispessimento della pelle del seno



Aspetto della pelle a "buccia d'arancia"



Dolore persistente in un punto preciso del seno



Nella maggior parte dei casi questi segnali **NON** indicano un tumore, ma è sempre importante farli valutare tempestivamente.



RICORDA

la diagnosi precoce salva la vita.

Non rimandare una visita per paura: sapere è potere.



QUANDO INIZIARE I CONTROLLI SENOLOGICI

Indicazioni generali per la popolazione a rischio medio.
Per donne a rischio aumentato seguire indicazioni personalizzate.

1.
25-30
ANNI



OBIETTIVI

- Conoscere il proprio seno
- Intercettare precocemente eventuali segnali di allarme
- Valutare i fattori di rischio personali e familiari

COSA FARE



AUTOPALPAZIONE

Ogni mese
(dopo la fine del ciclo)



VISITA SENOLOGICA

Ogni 1-2 anni
o prima in presenza di sintomi
o familiarità

! RIVOLGERSI PRIMA SE COMPARE: Nodo o ispessimento • Modifiche della pelle • Secrezione dal capezzolo • Dolore persistente localizzato

2.
30-40
ANNI



OBIETTIVI

- Monitorare la salute del seno
- Individuare precocemente eventuali alterazioni

COSA FARE



ECOGRAFIA MAMMARIA

Da 30 anni

i IMPORTANTE In questa fascia d'età la mammografia non è indicata in assenza di fattori di rischio specifici.

3.
40-74
ANNI



OBIETTIVI

- Diagnosi precoce del tumore al seno
- Ridurre la mortalità
- Garantire controlli regolari e gratuiti

COSA FARE



SCREENING MAMMOGRAFICO A SAN MARINO

Mammografia in tomosintesi



ECOGRAFIA AGGIUNTIVA

Se necessario secondo
indicazione medica

i IMPORTANTE Lo screening a San Marino prevede mammografia in tomosintesi + ecografia se seno denso, fino ai 74 anni.

4.
DOPO
I 74 ANNI



OBIETTIVI

- Continuare una sorveglianza personalizzata
- Mantenere la salute del seno in base all'età e alle condizioni di salute generali

COSA FARE



VALUTAZIONE CLINICA

Visita senologica ogni 1-2 anni
o secondo indicazione medica



MAMMOGRAFIA

Ogni 1-2 anni o su consiglio del medico,
in base a stato di salute e aspettativa di vita



ECOGRAFIA MAMMARIA

Se indicata (es. seni densi
o impossibilità a eseguire mammografia)

5. **FATTORI CHE POSSONO**
ANTICIPARE I CONTROLLI



- ✓ Familiarità per tumore al seno/ovaio
- ✓ Mutazioni genetiche note (es. BRCA1/2)
- ✓ Storia personale di lesioni mammarie atipiche

- ✓ Radioterapia al torace in età giovanile
- ✓ Altri fattori di rischio secondo valutazione medica



RICORDA: La prevenzione e la diagnosi precoce salvano vite.
Partecipare regolarmente ai controlli è il passo più importante.



ESAMI PRINCIPALI

Gli strumenti fondamentali per la prevenzione e la diagnosi precoce



ECOGRAFIA MAMMARIA

Utilizza ultrasuoni e non espone a radiazioni.

- ✓ Particolarmente utile:
- ✓ nelle donne giovani
- ✓ nei seni densi
- ✓ per distinguere lesioni solide e cistiche



MAMMOGRAFIA

Esame di riferimento per la diagnosi precoce. Consente di valutare cambiamenti della mammella nel tempo.

- ✓ Permette di individuare lesioni molto piccole non ancora palpabili né evidenziabili da nessun'altra indagine diagnostica.



RISONANZA MAGNETICA

È un esame contrastografico, che viene eseguito solo se necessario, per risolvere dubbi diagnostici, nei casi di seni complessi quando la mammografia e l'ecografia sono insufficienti da sole o in alcuni casi di elevato rischio genetico-familiare.



La scelta dell'esame più appropriato viene sempre effettuata dal medico
in base all'età, ai fattori di rischio e alle caratteristiche del seno.



SCREENING A SAN MARINO

Il programma di screening della Repubblica di San Marino offre controlli **all'avanguardia**.

COME FUNZIONA

1



INVITO

Ricevi una lettera personale con l'invito a partecipare allo screening.

2



ESAME

Mammografia bilaterale **in tomosintesi** con doppia lettura delle immagini.

3



RISULTATO

Riceverai l'esito a casa. Se necessario, verrai contattata per ulteriori approfondimenti.

4



PERCORSO DI CURA

In caso di necessità, sarai presa in carico dal team specialistico.



LO SCREENING È GRATUITO

nella fascia d'età prevista dal programma **(40-74 anni)**.



Partecipare allo screening significa prendersi cura di sé e delle persone che ami.

La diagnosi precoce salva la vita.



Essere richiamate non significa che ci sia necessariamente qualcosa di importante ma solo qualcosa da verificare meglio con approfondimenti specifici.



SCREENING PERSONALIZZATO

Alcune donne necessitano di controlli specifici e più ravvicinati.



RISCHIO EREDO-FAMILIARE

Attenzione particolare in presenza di:

- più casi di tumore al seno/ovaio in famiglia
- mutazioni genetiche
- pregresso tumore mammario
- irradiazione del torace



SENO DENSO

Il seno denso:

- può ridurre la sensibilità della mammografia
- rappresenta un fattore di rischio aggiuntivo

👉 **In questi casi può essere associata:**

- ecografia mammaria
- risonanza magnetica



RACCOMANDAZIONI

Fai particolare attenzione in caso di:

- più casi di tumore al seno o all'ovaio in famiglia
- mutazioni genetiche
- pregresso tumore mammario
- irradiazione del torace





COSA FARE IN CASO DI *sintomi?*



- ➡ Non spaventarti.
- ➡ Rivolgiti al medico.



Il medico di medicina generale o lo specialista potranno indirizzarti verso il percorso diagnostico più appropriato

RICORDA

- ✓ Conoscere il proprio corpo è importante
- ✓ I controlli regolari permettono diagnosi precoci
- ✓ Lo screening salva vite
- ✓ Non aspettare i sintomi



Il tumore della mammella è il più frequente nella popolazione femminile. Grazie alla prevenzione e allo screening, oggi può essere individuato quando ancora asintomatico, aumentando significativamente le possibilità di cura e guarigione.



➡ La **diagnosi precoce** aumenta significativamente le possibilità di guarigione.



PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE

La prevenzione può fare la differenza



UOS Diagnostica Senologica
Repubblica di San Marino



Segreteria: 0549 994521
(dalle 12.00 alle 14.00)



www.iss.sm



segreteria.radiologia@iss.sm



*La prevenzione è un gesto d'amore
verso te stessa e verso chi ami.*





Hai dubbi?

A chi rivolgerti

Per informazioni, chiarimenti o in caso di necessità, puoi rivolgerti a questi contatti utili.



UOS Diagnostica Senologica
Repubblica di San Marino



Segreteria: 0549 994521
(dalle 12.00 alle 14.00)



www.iss.sm



segreteria.radiologia@iss.sm



In caso di dubbi o cambiamenti,
non aspettare:
confrontati con il medico
o con lo specialista.



*Prendersi cura di sé significa anche
chiedere aiuto al momento giusto.*



GIORGIA BOUTIQUE

Prendersi cura delle donne, ogni giorno.

Ogni giorno, attraverso il nostro lavoro, incontriamo donne diverse, ognuna con la propria storia, le proprie emozioni, le proprie fragilità e la propria forza.

Donne che entrano nella nostra boutique per scegliere un abito, per sentirsi belle, per ritrovare un sorriso o semplicemente per concedersi un momento tutto per sé.

Nel tempo abbiamo imparato che la bellezza di una donna non è soltanto ciò che si vede allo specchio, ma è fatta anche di ciò che porta dentro: il suo coraggio, le sue esperienze, la sua capacità di affrontare la vita, anche nei momenti più difficili.

È proprio dall'incontro quotidiano con tante donne che è nato il desiderio di fare qualcosa di più.

Abbiamo scelto di impegnarci in questo progetto di sensibilizzazione e prevenzione del tumore al seno perché crediamo che prendersi cura delle donne significhi, prima di tutto, avere a cuore la loro salute e il loro benessere.

Vogliamo contribuire a diffondere una cultura della prevenzione nel nostro territorio, affinché ogni donna possa sentirsi incoraggiata a dedicare tempo a sé stessa, ad ascoltare il proprio corpo e a non rimandare i controlli.

Questo opuscolo nasce con il desiderio di offrire un piccolo strumento di conoscenza, ma soprattutto di trasmettere un messaggio di vicinanza.

A tutte le donne che ogni giorno si prendono cura degli altri, spesso mettendo sé stesse in secondo piano, vorremmo ricordare che anche la loro salute merita attenzione, tempo e amore.

Perché prendersi cura di sé non è un gesto egoista. È un gesto d'amore verso la propria vita.

A tutte le donne: non dimenticate mai di prendervi cura di voi stesse. La vostra salute è preziosa, e voi lo siete ancora di più.

Francesca Barbieri

Giorgia Boutique



*La prevenzione è un gesto
di amore verso te stessa.*



Ascoltarsi, conoscersi è fare controlli regolari
è il primo passo per prendersi cura
della propria salute.



Per approfondire



Realizzazione grafica e stampa
Giorgia Boutique

Partner del progetto
Soroptimist International
Club San Marino



Giorgia
boutique