

Conosci te stessa: impara a osservare il tuo corpo



Il nostro corpo ci parla: con piccoli segnali, che a volte non consideriamo, può indicarci problemi da non sottovalutare. Ecco perché è importante conoscerci e sapere cosa controllare.

La nemica di tutto questo è l'ansia: sapersi osservare e guardarsi con un occhio attento non significa cadere nell'ipocondria, ma usare accorgimenti che ci permettano di metterci **in contatto col nostro corpo?** e percepire i minimi cambiamenti.

Come osservare il seno

Controllare il proprio seno non richiede grandi sforzi: basta mettersi davanti ad uno specchio dopo una doccia e procedere con l'**autopalpazione?**. Ovviamente questo non sostituisce la visita senologica o gli screening periodici, ma è un'attività che possiamo imparare ad inserire nella nostra quotidianità.

Ecco **a cosa ?**devi **fare attenzione?**, osservando il seno:

- presenza di noduli
- variazioni di forma e dimensione del seno
- secrezioni dal capezzolo
- retrazione del capezzolo
- alterazioni della cute, ad esempio aree grinzose o infossate, gonfiori, arrossamenti
- sensazione eccessiva di calore avvertita nell'area

Tutti questi possono essere messaggi che il nostro organismo ci sta mandando e i primi campanelli d'allarme che ci permettono di **individuare in anticipo la malattia?**, dandoci così elevate possibilità di completa guarigione.

Altri segnali importanti

Come abbiamo già visto non solo il seno va tenuto sotto controllo: le altre parti del corpo femminile a rischio sono quelle legate all'**apparato riproduttore**?. In questo caso avremo dei "**comportamenti anomali**"? del nostro organismo.

È bene stare attenta a:

- sanguinamento anomalo dalla vagina non legato al ciclo mestruale
- perdite vaginali maleodoranti
- dolori alle pelvi o alla schiena non legati al periodo mestruale
- perdite repentine di peso senza cause apparenti.

Questi possono infatti essere delle spie per la diagnosi precoce del **tumore al corpo dell'utero**?; inoltre è fortemente consigliato fare visite periodiche dal ginecologo, che ti sottoporrà anche al Pap Test, fondamentale per scongiurare un **tumore del collo dell'utero**?

Infine **altre anomalie**? da riportare al tuo medico possono essere:

- addome gonfio
- aerofagia
- bisogno di urinare frequentemente.

Anche per il **tumore alle ovaie**, infatti, la diagnosi precoce può essere la chiave di volta del trattamento.

Il nostro organismo, quindi, ci parla in modo silenzioso: essere attente alla nostra salute, non sottovalutare alcuni disturbi che ci sembrano innocui ma confrontarci con il medico, diventa l'**approccio corretto** ?per vivere al meglio col nostro corpo e per mantenerlo sano. La **prevenzione**? rimane sempre la miglior risposta.

Proprio per questo nasce l'iniziativa [Pink is Good](#): attraverso [il nostro sito](#) potrai finanziare la ricerca devolvendo il 2% dei tuoi acquisti o donando 1 €. L'obiettivo è educare le donne, essere in grado di effettuare diagnosi precoci e dare loro le cure migliori!

Per approfondimenti www.pinkisgood.it



BENESSENCE PER LA RICERCA

AIUTACI A **DONARE**



SOSTIENE



UN PROGETTO DI
FONDAZIONE
UMBERTO VERONESI