

**Susan G.
Komen[®]**
ITALIA



PER LA LOTTA
AI TUMORI
DEL SENO



Salute, Prevenzione, Cura. Ovunque.

CONTROLLO ESEGUITO

PROSSIMO CONTROLLO

Susan G. Komen Italia

Circonvallazione Clodia 78/A - 00195 Roma

Tel. 06.3540551/2



@komenitalia - www.komen.it

SCOPRI LE PICCOLE AZIONI QUOTIDIANE CHE POSSONO SALVARTI LA VITA.

POTENZIA LE TUE DIFESE ATTRAVERSO STILI DI VITA SANI

Mantieni il tuo peso forma e limita l'aumento di peso in menopausa.

Trova il tempo per una passeggiata quotidiana all'aria aperta, a passo svelto. Fai almeno 10.000 passi al giorno.

Osserva un'alimentazione variegata ed inclusiva, tipicamente mediterranea. Limita il consumo di carne rossa ed alcool. Evita le carni conservate e le bevande zuccherate.

Allatta al seno per almeno sei mesi, se possibile.

Limita l'assunzione di ormoni dopo la menopausa.

SCOPRI IL TUO RISCHIO INDIVIDUALE

Informati su precedenti casi di tumore in famiglia e chiedi al tuo medico qual è il tuo livello di rischio ed il programma di screening.

ADOTTA MISURE DI DIAGNOSI PRECOCE

Fai una mammografia ogni anno dai 40 anni in poi.

Fai una visita clinica ed una ecografia almeno una volta ogni 2 anni, dai 20 ai 40 anni, ed ogni anno dopo i 40.

Abituati a sentire regolarmente il tuo seno, e se noti cambiamenti riferiscili al tuo medico.

LA SUSAN G. KOMEN ITALIA

È un'organizzazione basata sul volontariato in prima linea nella lotta ai tumori del seno, che opera dal 2000 con programmi concreti.

I NOSTRI OBIETTIVI

Investire nella formazione, ricerca e innovazione in tema di salute femminile.

Promuovere la cultura della prevenzione e l'adozione di stili di vita sani.

Tutelare il diritto alle cure di eccellenza per le donne con un tumore del seno.

Offrire servizi per migliorare la qualità di vita dopo un tumore, in particolare per le donne con malattia metastatica.

Collaborare con altre Associazioni e finanziare progetti sul territorio nazionale.