

BE *Breast Aware*

*Conosci il tuo seno*

w i l  o w

BREAST CANCER SUPPORT CANADA

*Be Breast Aware* provides information to help answer your questions about breast health.

**Please share this guide with other women in your life.**

If you have questions about breast health or have been diagnosed with breast cancer, Willow Breast Cancer Support Canada can provide you with information and support.

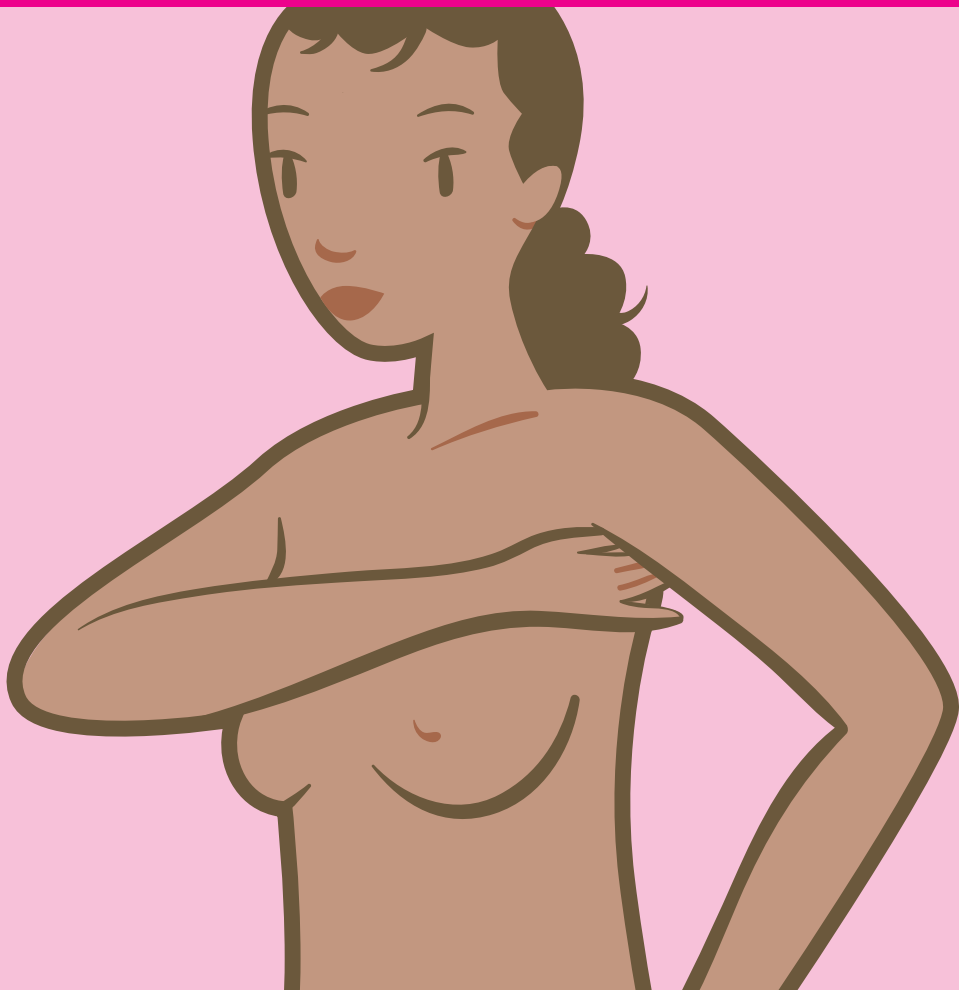
Breast cancer? Need to talk? Call Willow. 1.888.778.3100

*Conosci il tuo seno* fornisce informazioni per rispondere alle tue domande riguardo alla salute del seno.

**Ti invitiamo a far conoscere questa guida alle donne accanto a te.**

Se hai delle domande riguardo alla salute del seno o ti è stato diagnosticato un cancro al seno, Willow Breast Cancer Support Canada può fornirti le informazioni di cui hai bisogno e il sostegno necessario.

Cancro al seno? Vuoi parlarne? Chiama Willow. 1.888.778.3100



## WHAT ARE BREAST HEALTH PRACTICES?

*Know how your breasts normally look and feel.*

### **Your breasts change naturally throughout your life:**

- Growth at puberty.
- Swelling, lumpiness or tenderness before menstrual periods.
- Become larger and firmer during pregnancy and breastfeeding.
- Become less firm and dense at menopause.

### **Breast changes to look for include:**

- A breast lump.
- Dimpling of the breast.
- Changes in breast size.
- Changes in the nipple.
- Liquid leaking from the nipple.
- Changes in skin (e.g. looks like an orange peel).
- Redness or discolouration that does not go away.
- Any other unusual changes in your breasts.

**Look and feel for changes and if you notice changes, see your doctor or health care provider.**

## QUALI SONO LE PRATICHE PER MANTENERE IL SENO IN SALUTE?

*Impara a capire l'aspetto e la sensazione normale del tuo seno.*

### **I tuoi seni cambiano naturalmente nel corso della vita:**

- Crescita durante la pubertà.
- Rigonfiamento, tensione o morbidezza prima del ciclo mestruale.
- Ingrandimento e maggiore compattezza in gravidanza e durante l'allattamento.
- Minore compattezza e densità durante la menopausa.

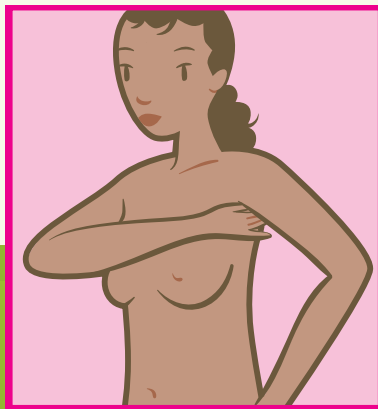
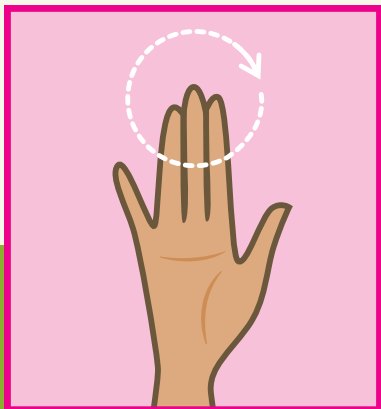
### **Cambiamenti del seno da osservare:**

- Nodulo al seno.
- Retrazione del seno.
- Cambiamenti nella dimensione del seno.
- Cambiamenti del capezzolo.
- Perdita di liquido dal capezzolo.
- Cambiamenti della pelle (ad es. aspetto a buccia d'arancia).
- Rossore o alterazione del colore che non sparisce.
- Qualsiasi altro cambiamento insolito alle tue mammelle.

**Osserva e analizza eventuali cambiamenti e se ne noti qualcuno parlane con il tuo medico o con un operatore sanitario.**

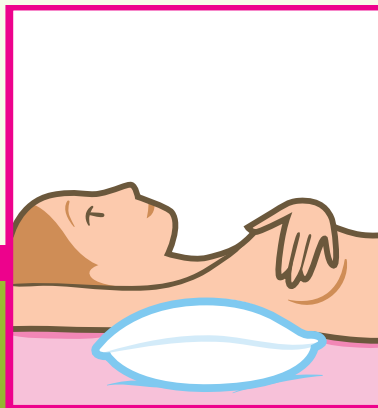
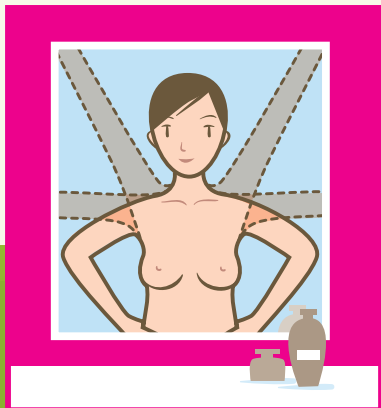
## HOW DO I LOOK AND FEEL FOR BREAST CHANGES?

- One way to feel your breasts is to use the flat part of your three middle fingers, moving in a circular motion. Use gentle to firm pressure to feel all the breast tissue.
- Remember that breast tissue extends up to your collar bone and under your arm pits.
- While looking in a mirror, check your breasts for any changes. Leaning forward and changing the position of your arms (hands on hips, arms out at the side, arms raised) may help you see changes in your breasts.
- Feel your breasts for changes while lying down, standing, in the bath or shower. Find what is comfortable for you.
- If you notice breast changes, see your doctor or health care provider.



## COME DEVO OSSERVARE E SENTIRE I CAMBIAMENTI DEL SENO?

- Un modo per sentire le tue mammelle è di effettuare con la parte piatta delle tre dita centrali della mano, dei movimenti circolari su di esse. Esercita una pressione sicura per sentire tutto il tessuto del seno.
- Ricorda che il tessuto del seno si estende fino alla clavicola e fino a sotto le ascelle.
- Di fronte ad uno specchio verifica che il tuo seno non riporti dei cambiamenti. Porta il busto in avanti e cambia la posizione delle braccia (mani sui fianchi, braccia tese lateralmente, braccia verso l'alto) per avere una maggiore visuale e scorgere eventuali cambiamenti.
- Tocca il seno per scoprire eventuali cambiamenti in posizione distesa, in piedi, in bagno o sotto la doccia. Trova il modo che è per te più comodo.
- Se noti dei cambiamenti nel tuo seno, parlane con il tuo medico o un operatore sanitario.



## WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR BREAST CANCER?

*Having certain risk factors increases a woman's chance of developing breast cancer.*

### **Risk factors for breast cancer include:**

- Growing older.
- A strong family history of the disease.
- Never breastfeeding.
- An unhealthy body weight.
- Drinking alcohol in excess.
- Being inactive.
- Tobacco use.

### **DO YOU HAVE QUESTIONS ABOUT RISK FACTORS FOR BREAST CANCER?**

**Call Willow.**

**If you wish to speak in your own language Willow will arrange for an interpreter, free of charge. 1.888.778.3100**

**Remember, having one or more risk factors does not mean you will get breast cancer. Many women who develop breast cancer have no obvious risk factors.**



## QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO PER IL CANCRO AL SENO?

*La presenza di alcuni fattori di rischio aumenta le possibilità per una donna di sviluppare il cancro al seno.*

**I fattori di rischio per il cancro al seno comprendono:**

- Età.
- Presenza in famiglia di casi di cancro al seno.
- Non aver mai allattato.
- Peso corporeo non equilibrato per la salute.
- Assunzione eccessiva di alcol.
- Mancanza di attività fisica.
- Fumo.

## HAI DOMANDE SUI FATTORI DI RISCHIO PER IL CANCRO AL SENO?

**Chiama Willow.**

**Se preferisci parlare la tua lingua, Willow ti metterà a disposizione un interprete, gratuitamente. 1.888.778.3100**

**Ricorda che avere uno o più fattori di rischio non significa che avrai il cancro al seno. Molte donne che sviluppano il cancro al seno non riportano evidenti fattori di rischio.**

## HOW CAN I REDUCE MY RISK OF GETTING BREAST CANCER?

*Making healthy lifestyle choices may reduce your risk of developing breast cancer and will also help prevent type 2 diabetes, heart disease and stroke.*

- Maintain a healthy weight.
- Eat a healthy and well-balanced diet that includes 5 to 10 servings of vegetables and fruit every day.
- Get active at least three times a week for 30–45 minutes of moderate activity, such as walking.
- No more than one alcoholic drink per day.
- Be tobacco free.

### **For more information about healthy living:**

- Canada's Food Guide, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Canada's Physical Activity Guide to Healthy Living, [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

- Eat a healthy diet.
- Be physically active.
- Don't smoke.



## COME POSSO RIDURRE IL RISCHIO DI SVILUPPARE UN CANCRO AL SENO?

*Avere uno stile di vita sano può ridurre le possibilità di sviluppare il cancro al seno ed aiuta a prevenire il diabete di tipo 2, malattie cardiache e infarti.*

- Mantieni un peso equilibrato.
- Scegli una dieta sana e ben equilibrata che comprenda da 5 a 10 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- Fai attività fisica moderata, come camminare, almeno tre volte alla settimana per 30–45 minuti.
- Non assumere più di una bevanda alcolica al giorno.
- Non fumare.

### **Per maggiori informazioni per uno stile di vita sana:**

- Guida all'alimentazione, Canada's Food Guide, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Guida all'attività fisica per una vita sana, Canada's Physical Activity Guide to Healthy Living, [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)

- Scegli un'alimentazione sana.
- Fai attività fisica.
- Non fumare.



## WHAT IS BREAST SCREENING?

*Breast screening is the regular examination of a woman's breasts to find breast cancer early.*

### **Breast screening includes:**

- A physical examination of the breasts (if you have an annual checkup, a physical examination of your breasts may be done by your doctor or nurse).
- Mammography. (A breast x-ray that can detect breast cancer before it can be felt. It uses safe doses of radiation.)

## WHY SHOULD I TAKE PART IN BREAST SCREENING?

Regular breast screening can find cancer early. This means there is a better chance of treating the cancer successfully.

In Canada, each province provides breast screening programs that do not require a doctor's referral and are free of charge.

For more information, please call Willow at 1.888.778.3100.

**Do you have questions about the breast screening program in your province? Call Willow, free-of-charge at 1.888.778.3100.**



## **COS'È LO SCREENING DEL SENO?**

*Lo screening del seno è un normale esame del seno della donna per la diagnosi precoce del cancro al seno.*

### **Lo screening del seno comprende:**

- Un esame fisico del seno (se effettuati annualmente un checkup completo, l'esame fisico del seno può essere fatto dal tuo medico o da un operatore sanitario).
- Mammografia. (Un esame a raggi X del seno per la rilevazione del cancro prima che sia percepibile. L'esame utilizza una quantità di radiazioni non dannosa).

## **PERCHÈ DOVREI FARE PARTE DEL PROGRAMMA DI SCREENING DEL SENO?**

Lo screening frequente del seno può diagnosticare precocemente il cancro. Questo significa che ci sono maggiori possibilità di curare il cancro in modo efficace.

In Canada, ogni provincia ha un programma di screening del seno che non richiede una ricetta medica ed è gratuito.

Per maggiori informazioni, chiama Willow al numero 1.888.778.3100.

**Hai domande riguardo alla campagna di screening del seno nella tua provincia? Chiama Willow, gratuitamente al 1.888.778.3100.**

## WHEN SHOULD I HAVE A MAMMOGRAM?

- If you are over 40 talk to your doctor or nurse about having a mammogram.

## HOW DO I GET READY FOR A MAMMOGRAM?

### On the day of the mammogram:

- You will be asked to remove all clothing above your waist.
- Do not use deodorants, antiperspirants, body lotions or talcum powders.

## WHAT HAPPENS WHEN I GO FOR A MAMMOGRAM?

- A registered radiology technologist specializing in mammography will place your breast on a special x-ray machine.
- A plastic plate will be pressed down slowly to flatten your breast and hold it in place for a few seconds.
- You will feel some pressure on your breast for a few seconds during the x-ray. This pressure does not harm your breast tissue.
- Usually four pictures are taken, two of each breast.
- The technologist will check the pictures to make sure they are good enough quality for the radiologist to read. If needed, she will take additional pictures.
- Within 1-2 weeks your doctor will receive the results and share them with you.

**Take time for breast screening. It may save your life.**



## QUANDO DOVREI FARE UNA MAMMOGRAFIA?

- Se hai più di 40 anni parla con il tuo medico o con un'operatrice sanitaria della possibilità di fare una mammografia.

## COSA DEVO FARE PER PREPARARMI AD UNA MAMMOGRAFIA?

### Il giorno della mammografia:

- Ti sarà chiesto di spogliarti fino alla vita.
- Non utilizzare deodoranti, antitraspiranti, creme per il corpo o talco.

## COSA SUCCEDA QUANDO MI RECO A FARE UNA MAMMOGRAFIA?

- Un tecnico radiologo abilitato e specializzato in mammografia posizionerà una speciale macchina a raggi X sul tuo seno.
- Sarà inoltre utilizzato un disco di plastica premuto lentamente sul seno per appiattirlo e tenerlo in posizione qualche secondo.
- Per qualche istante durante la radiografia sentirai una leggera pressione sul seno. Questa pressione non danneggia il tessuto del seno.
- Solitamente vengono fatte quattro foto, due per mammella.
- Il tecnico controllerà le foto per assicurarsi che siano di buona qualità, leggibile per il radiologo. Se necessario, farà delle altre foto.
- Nel giro di 1-2 settimane, il tuo medico riceverà i risultati e te li comunicherà.

**Trova il tempo per lo screening del seno. Potrebbe salvarti la vita.**

## HOW DOES IT FEEL?

*You will feel some pressure on your breast. It feels similar to a tight blood pressure cuff. A few women experience pain but it lasts only for a few seconds. If you feel pain during the x-ray, tell the technologist. She may be able to adjust the pressure. The two of you can work together to make it as comfortable an experience as possible.*

### Some tips:

- Most women's breasts are tender the week before and after their period. Book your mammogram for a time when your breasts are not so tender.
- Ask your pharmacist or health care provider about taking mild pain medication before your mammogram appointment.
- Some experts suggest having less caffeine for two weeks before the appointment to help reduce tenderness.

**If at any age you have concerns about your breast health, talk to your doctor.**



## COSA SI SENTE?

*Sentirai una leggera pressione sul seno. La sensazione è quella di una fascia per la misurazione della pressione tenuta stretta. Alcune donne lamentano una sensazione di dolore, che però dura solo alcuni secondi. Se senti dolore durante l'esposizione ai raggi X informa l'operatore. Dovrebbe essere possibile regolare la pressione. Insieme potrete rendere questa esperienza il più rilassante possibile.*

### **Alcuni consigli:**

- Molte donne riferiscono di avere i seni turgidi la settimana prima e dopo il ciclo. Prenota la mammografia nei giorni in cui i tuoi seni non sono particolarmente turgidi.
- Chiedi al tuo farmacista o ad un operatore sanitario un farmaco leggero contro il dolore prima del tuo appuntamento per la mammografia.
- Alcuni esperti suggeriscono di assumere meno caffeina per le due settimane precedenti l'appuntamento in modo da ridurre questa la tensione dei tessuti.

**Se hai qualche dubbio riguardo alla salute del tuo seno, qualsiasi età tu abbia, parlane con il tuo medico.**

## WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada provides confidential support and information to anyone affected by breast cancer.

### WHY CALL WILLOW?

- When you call Willow you speak with someone who has had breast cancer, she understands how you feel.
- We answer questions about breast health and breast cancer.
- We help you understand how to take care of yourself or someone you love.
- We will help you find or start a support group in your community.
- We can offer you volunteer opportunities at Willow.

All Willow's services are free of charge.

If you wish to speak in your own language, Willow will arrange for an interpreter.

**Breast cancer? Need to talk?  
Call Willow. 1.888.778.3100.**



## WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada fornisce sostegno anonimo e informazioni a donne affette da cancro al seno.

### PERCHE' CHIAMARE WILLOW?

- Chiamando Willow avrai la possibilità di parlare con qualcuno che ha avuto il cancro al seno, e quindi capisce cosa stai provando.
- Rispondiamo alle domande sulla salute e sul cancro al seno.
- Aiutiamo le donne a capire come prendersi cura di sé stesse o di una persona che amano.
- Ti aiuteremo a trovare, o avviare un gruppo di sostegno nella tua comunità.
- Offriamo anche la possibilità di lavorare come volontario presso Willow.

Tutti i servizi Willow sono gratuiti.

Se preferisci parlare la tua lingua, Willow ti metterà a disposizione un interprete.

**Cancro al seno? Vuoi parlarne?  
Chiama Willow. 1.888.778.3100.**



BREAST CANCER SUPPORT CANADA

**Willow Breast Cancer Support Canada**

30 St. Patrick Street, 4° piano  
Toronto, Ontario M5T 3A3  
1.888.778.3100

[www.willow.org](http://www.willow.org)

Charitable Registration / No d'enregistrement d'organisme de bienfaisance / numero  
di registrazione ente benefico  
#89551 3737 RR0001

A V O N

La stampa e la distribuzione di questa risorsa sono state possibili grazie alla generosità della Fondazione  
per le Donne di Avon – Canada.



Willow Breast Cancer Support Canada ringrazia il Ministero dell'Ontario per la Promozione della Salute.

La versione italiana di Conosci il tuo Seno è reso possibile da un finanziamento della Fondazione Stephanie Lanni.