

L'Autoesame

Impara a osservarti

Oltre alle visite a cui puoi sottoporerti periodicamente dallo specialista, grazie alla pratica di **autoesame** della pelle è possibile osservare e individuare eventuali cambiamenti e anomalie della cute.

1



Posizionati davanti ad uno specchio: esamina il **volto** e le **orecchie** e, con l'aiuto di un altro specchio e di un phon, controlla il retro del **collo** e il **cuoio capelluto**.

Alza le braccia per esaminare il **torace** (le donne devono esaminare bene la zona sottostante il **seno**), il **costato** e il **ventre**. Sempre con l'aiuto di uno specchio controlla le **ascelle**, le **spalle** e la **schiena**.

2





3

Esamina il palmo e il dorso delle **mani**, nonché le **unghie** e gli **avambracci**, i **gomiti** e le **braccia** in ogni parte.

Da seduto, controlla accuratamente la parte anteriore delle **cosce** e delle **gambe**, senza tralasciare la **piega del ginocchio**. Presta attenzione a dorso, pianta, dita e unghie dei **piedi** e alla zona dei **genitali**.

4



5



Da ultimo, non dimenticare di esaminare i **glutei** e la parte posteriore delle **cosce**.

Ricorda che

- l'autoesame è una **buona abitudine** da integrare in un corretto stile di vita. Richiede 10 minuti al massimo e va effettuato periodicamente (ogni 3-6 mesi).
- per una corretta autoesplorazione controlla le **anomalie** indicate nella regola A-B-C-D-E:



Asimmetria



Bordi



Colore



Diametro



Evoluzione

- se hai dei dubbi dopo aver effettuato l'esplorazione di tutto il corpo consulta un **dermatologo**: attraverso le sue **competenze** e l'utilizzo di **tecniche diagnostiche** e di **strumentazioni** per l'analisi della pelle potrà eventualmente consigliarti il **trattamento** più idoneo.