

*È sempre*  
**8 Marzo**  
Dubbi comuni e risposte utili per la tua **salute**



Provincia Romana Camilliani



*Benvenuta* in questo piccolo vademecum pensato per celebrare il **benessere femminile**. La salute è il bene più prezioso e prendersene cura è un atto di amore verso te stessa. In questo libricino troverai risposte ai dubbi più comuni e consigli pratici per promuovere il tuo benessere in ogni fase della vita. Perché la prevenzione è la chiave per una vita sana e felice.

# 01 | Prevenzione Ginecologica

## Rispondiamo alle tue domande sul tumore al collo dell'utero

### Quali sono i sintomi del tumore cervicale?

I segnali più comuni includono:

- ✓ Sanguinamenti anomali
- ✓ Cicli più lunghi e abbondanti del solito
- ✓ Aumento delle secrezioni vaginali
- ✓ Dolore persistente al bacino o alla schiena

### Cosa fare in caso di sintomi?

Se noti uno di questi segnali, parlane con uno specialista. Non significa necessariamente che si tratti di un tumore, ma è sempre meglio controllare.

### Come ridurre il rischio?

La prevenzione è fondamentale: **fai il Pap test regolarmente**. Il test è offerto dal SSN ogni 3 anni alle donne tra i 25 e i 64 anni. Non serve a diagnosticare il cancro, ma a individuare l'HPV, un virus che può aumentare il rischio di svilupparlo. Se il test è negativo, non sono necessari ulteriori esami.



### **Hai paura o dubbi?**

Se sei preoccupata, non esitare a consultare il tuo medico. La maggior parte dei sintomi ha cause benigne, ma controllarsi è sempre la scelta migliore per stare sereni.

### **Quando devo iniziare i controlli per la prevenzione del tumore al collo dell'utero?**

Le linee guida raccomandano di iniziare ad effettuare lo screening cervicale a partire dai 25 anni (o prima in caso di rischi conosciuti). Ripetilo ogni 3 anni a seconda dei risultati.

Lo screening cervicale è una procedura rapida e semplice che solitamente non causa particolare fastidio e dura meno di cinque minuti. Durante lo screening è possibile eseguire anche il test dell'HPV. Con un semplice tampone, il test HPV rileva la presenza di geni del papilloma virus umano nelle cellule cervicali. La maggior parte dei tipi di HPV è asintomatica e si risolve spontaneamente senza causare complicazioni. Tuttavia, la presenza di un tipo di HPV ad alto rischio può indicare una maggiore probabilità di sviluppare un tumore cervicale.

**I BENEFICI DI UNO SCREENING CERVICALE  
SUPERANO DI GRAN LUNGA IL LIEVE FASTIDIO  
CHE POTREBBE CAUSARE!**



# 02 | Prevenzione Senologica

## Cosa posso fare durante tutto l'anno per proteggermi ulteriormente dalle patologie del seno?

A partire dai 20 anni, è consigliabile eseguire l'autoesame del seno una volta al mese, idealmente circa una settimana dopo la fine del ciclo mestruale. Durante la gravidanza o la menopausa, l'autoesame può essere effettuato in qualsiasi momento.

### Autopalpazione del seno: come si fa

Per prima cosa, è consigliabile mettersi in piedi di fronte a uno specchio per **osservare attentamente il proprio seno**, inizialmente con le braccia lungo i fianchi e successivamente alzandole.



Dopo questa fase di osservazione, si procede con la pratica effettiva. Mantenendosi in piedi di fronte allo specchio, si posiziona una **mano dietro la testa**, mentre l'altra viene appoggiata piatta sul seno corrispondente al braccio alzato. Successivamente, si esegue la palpazione con la mano a piatto sul seno eseguendo **movimenti circolari intorno al capezzolo**, movimenti **verso l'alto** e movimenti **verso il basso**.

Si consiglia poi di **spremere delicatamente il capezzolo** e verificare se vi siano fuoriuscite di secrezioni; da controllare anche il **cavo ascellare** con le stesse modalità sopra descritte per individuare eventuali **linfonodi ingrossati**.

**L'INTERA PROCEDURA VA POI RIPETUTA ANCHE IN POSIZIONE SUPINA, GARANTENDO COSÌ UNA VALUTAZIONE COMPLETA E ACCURATA.**

## Durante l'osservazione è bene prestare attenzione a:

- ✓ Forma, dimensioni e consistenza della pelle del seno
- ✓ Eventuali secrezioni dai capezzoli
- ✓ Retrazioni della cute o del capezzolo
- ✓ Rossori della pelle
- ✓ Simmetria tra le mammelle.

## Se rilevo noduli o altre anomalie, cosa devo fare?

Se durante l'autoesame noti qualcosa d'insolito, come una piccola massa, un infossamento della pelle o una secrezione, è importante informare il tuo medico. Sarà lui a prescrivere eventuali esami di approfondimento. Spesso non si tratta di nulla di preoccupante, quindi non farti prendere dall'ansia, ma ricorda che non bisogna mai ignorare alcun segnale.



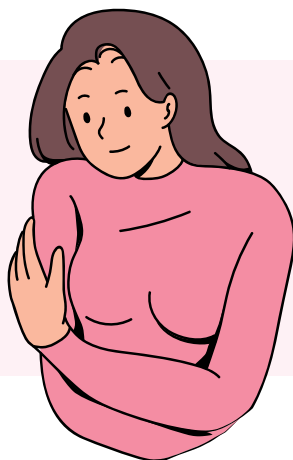
# 03 | Salute ormonale

## Ipo o Iper? Ecco i sintomi che fanno sospettare un problema alla tiroide

I sintomi di una disfunzione tiroidea variano a seconda che si tratti di **ipotiroidismo** o **ipertiroidismo**. Nel primo caso, possono manifestarsi stanchezza, gonfiore, sonnolenza, aumento di peso e difficoltà di concentrazione. Nel secondo, invece, sono più comuni tachicardia, sudorazione eccessiva, dimagrimento, ansia, insonnia e nervosismo.

### Ipotiroidismo: sintomi

- ✓ Stanchezza
- ✓ Gonfiore
- ✓ Sonnolenza
- ✓ Aumento di peso
- ✓ Difficoltà concentrazione



### Ipertiroidismo: sintomi

- ✓ Tachicardia
- ✓ Sudorazione eccessiva
- ✓ Dimagrimento
- ✓ Ansia e nervosismo
- ✓ Insonnia

Le patologie tiroidee colpiscono più frequentemente le donne, con un rischio del 20% nel corso della vita. Possono avere una base autoimmunitaria e risultano più frequenti in chi ha una familiarità per malattie tiroidee o soffre di altre patologie autoimmuni, come diabete o celiachia. Stress, fumo e alcuni farmaci possono rappresentare ulteriori fattori di rischio, soprattutto per l'ipertiroidismo.

In gravidanza, un attento monitoraggio è fondamentale: l'ipertiroidismo può attenuarsi spontaneamente, ma il rischio di recidiva dopo il parto è elevato, mentre l'ipotiroidismo richiede una terapia adeguata per evitare complicanze per la madre e il bambino.

Per diagnosticare un problema alla tiroide, è consigliato eseguire il dosaggio del **TSH** e **FT4**, mentre per individuare alterazioni strutturali (noduli o gozzo) è utile l'ecografia tiroidea. Per la prevenzione, un ruolo fondamentale è svolto dal sale iodato, che aiuta a garantire il giusto apporto di iodio, elemento essenziale per il corretto funzionamento della tiroide.







# 04 | Ossa

## Le donne sono forti per natura: non saranno certo ossa fragili a spezzare la tua determinazione

A partire dall'età di 50 anni (o prima, in caso di menopausa precoce), è consigliabile effettuare una Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) ogni 12-15 mesi. La MOC è un esame radiologico a basso dosaggio di raggi X. Viene eseguito in pochissimi minuti e consente di avere importanti risultati utili alla prevenzione e al trattamento dell'osteoporosi.

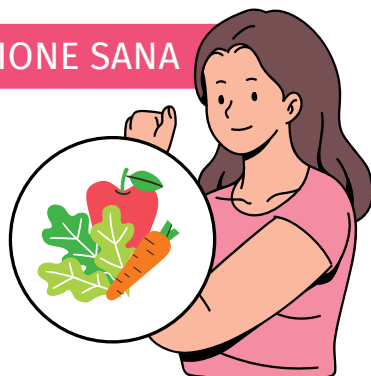
L'osteoporosi è una condizione che rende le ossa più fragili e soggette a fratture, spesso a causa di una riduzione della densità minerale ossea. Questa patologia colpisce principalmente le donne, soprattutto dopo la menopausa, a causa del calo degli estrogeni, ormoni fondamentali per la salute ossea.

Oltre alla prevenzione clinica, ci sono altri accorgimenti da considerare per mantenere le ossa forti:



ATTIVITÀ FISICA

ALIMENTAZIONE SANA



# 05 | Cardiologia

## Il cuore delle donne

Le differenze tra il cuore della donna e dell'uomo sono principalmente legate a fattori biologici e ormonali, non strutturali. Durante l'età fertile, gli estrogeni proteggono il cuore delle donne migliorando la circolazione, aumentando il colesterolo "buono" (HDL) e riducendo la pressione sanguigna. Questi ormoni aiutano anche a prevenire la formazione di placche aterosclerotiche, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.

Con la **menopausa**, la produzione di estrogeni cala drasticamente, aumentando il rischio cardiovascolare. La riduzione degli estrogeni favorisce l'innalzamento del colesterolo "cattivo" (LDL), la rigidità delle arterie e l'ipertensione, oltre a modificare il metabolismo, aumentando il rischio di diabete e malattie cardiache.

In sintesi, gli estrogeni proteggono il cuore durante gli anni fertili, ma la loro diminuzione post-menopausa aumenta il rischio cardiovascolare. Ad esempio, nel caso delle malattie coronariche, le donne sviluppano la placca aterosclerotica più lentamente, ma in modo più rapido dopo la menopausa. La placca tende a essere più fragile e a erodere facilmente, causando angina o infarto. Nonostante ciò, gli uomini sono più soggetti a infarti sotto i 70 anni, mentre dopo i 70 anni il rischio si bilancia tra i sessi.



Nei casi giovanili (sotto i 45-50 anni), le donne hanno meccanismi diversi come la dissezione coronarica o la formazione di trombi, che possono causare infarti, anche durante la gravidanza.

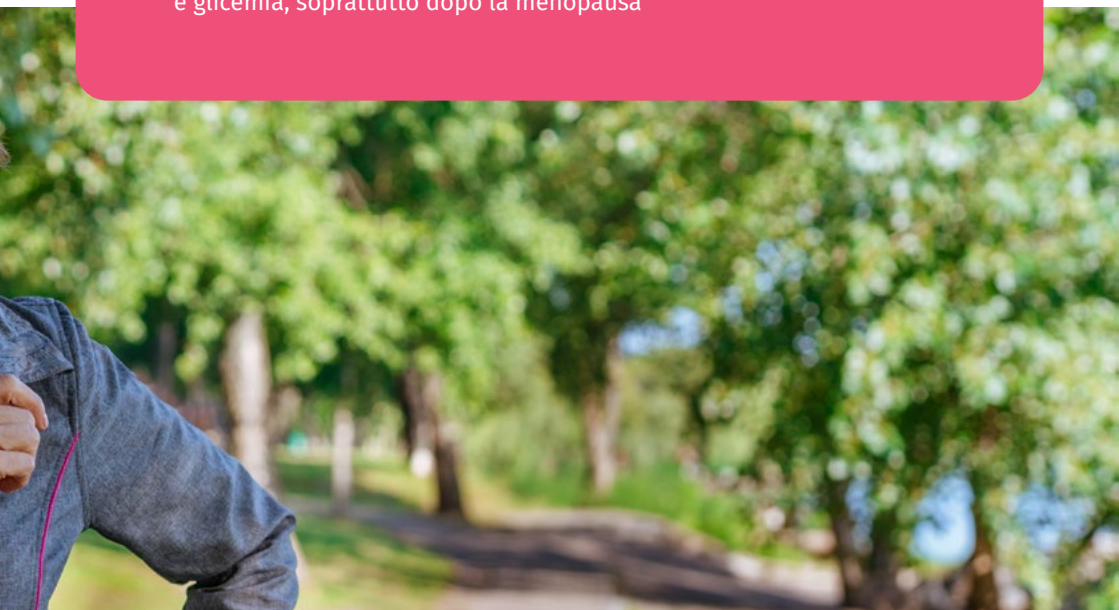
I fattori di rischio per la malattia coronarica sono simili tra i sessi (fumo, diabete, ipertensione, colesterolo alto), ma alcuni incidono di più nelle donne, come il diabete e il fumo. Inoltre, malattie autoimmuni, ovaio policistico, menopausa precoce e problemi durante la gravidanza sono fattori di rischio femminili.

Un'altra differenza è che le donne, specialmente quelle anziane, sovrappeso, diabetiche o ipertese, tendono a non segnalare correttamente il dolore toracico tipico dell'infarto, portando a diagnosi ritardate. Sebbene i sintomi non siano diversi, spesso vengono sottovalutati o interpretati erroneamente.

## Come proteggere il cuore

La buona notizia è che si può prevenire il rischio cardiaco adottando sane abitudini:

- ✓ Dieta equilibrata: più frutta, verdura e meno sale e zuccheri
- ✓ Attività fisica: almeno 150 minuti di esercizio a settimana
- ✓ Stop al fumo: smettere riduce drasticamente il rischio di infarto
- ✓ Monitoraggio della salute: controllare regolarmente pressione, colesterolo e glicemia, soprattutto dopo la menopausa



# 06 | Dermatologia: cura della pelle

## Le buone abitudini per una pelle giovane e sana

Prevenire l'invecchiamento cutaneo è possibile con piccoli gesti quotidiani. Usare la protezione solare (SPF) tutto l'anno, anche in inverno, aiuta a proteggere la pelle dai danni dei raggi UV, principali responsabili dell'invecchiamento precoce.

**Evitare** il fumo è fondamentale, poiché riduce l'ossigenazione della pelle e accelera la comparsa di rughe. Anche una dieta ricca di antiossidanti, il giusto apporto di acqua, un buon riposo e una skincare adeguata sono alleati preziosi per mantenere la pelle luminosa ed elastica nel tempo.

## Il Ruolo dell'Emotività nella Salute

Sì, lo stress può influenzare negativamente molti aspetti della tua salute come ad esempio il cuore, gli ormoni e la pelle. Tecniche di rilassamento come yoga e mindfulness sono utili.





*“ Chiediamo al Signore la grazia di avere un amore materno verso il prossimo, affinché possiamo servirlo con autentica carità, sia nell'anima che nel corpo.*

*Con l'aiuto di Dio, vogliamo essere come una madre amorevole che si prende cura di suo figlio. ”*

San Camillo de Lellis



Casa di cura  
**Salus Infirmorum**  
Provincia Romana Camilliani

### **Info e contatti**

**06. 30.25.11**

[prenotazioni.sal@provinciaromanacamilliani.it](mailto:prenotazioni.sal@provinciaromanacamilliani.it)

[www.salusinfirmorum.it](http://www.salusinfirmorum.it)

Via della Lucchina, 41, 00135 Roma RM



Casa di cura  
**Villa Immacolata**  
Provincia Romana Camilliani

### **Info e contatti**

**0761. 29251**

[cup.vi@provinciaromanacamilliani.it](mailto:cup.vi@provinciaromanacamilliani.it)

[www.casadicuravillaimmacolata.it](http://www.casadicuravillaimmacolata.it)

Strada Sammartinese 65/a – 01100 San Martino al Cimino (VT)



Centro di Riabilitazione  
**Villaggio Eugenio Litta**  
Provincia Romana Camilliani

### **Info e contatti**

**06. 94.54.12**

[centralino.vel@provinciaromanacamilliani.it](mailto:centralino.vel@provinciaromanacamilliani.it)

[www.villaggioeugeniolitta.it](http://www.villaggioeugeniolitta.it)

Via Anagnina, 13 – 00046 a Grottaferrata, Roma