



Ministero della Salute

SALUTE DELLA DONNA

CALENDARIO DELLA PREVENZIONE



STILI DI VITA • VACCINAZIONI
VISITE MEDICHE ED ESAMI • SCREENING

A cura di:

Ministero della Salute

Direzione generale della prevenzione sanitaria

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali

In collaborazione con:

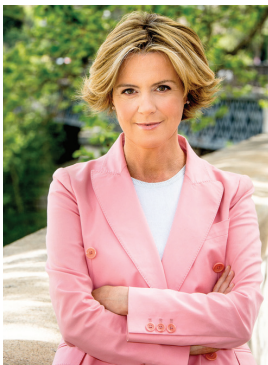
Istituto superiore di sanità

Società italiana di ginecologia e ostetricia - SIGO

Società italiana di medicina generale e delle cure primarie - SIMG

Società italiana di pediatria - SIP

Protagoniste della Salute. Sempre



È fondamentale che ogni donna sia consapevole dell'importanza di prendersi cura della propria salute. Già le ragazze, in adolescenza, attraverso i corretti stili di vita e la prevenzione dei comportamenti a rischio, ma anche imparando ad ascoltare i segnali del proprio corpo che possono riferire al medico

per facilitare la diagnosi precoce di eventuali patologie, pongono le migliori basi per la propria salute e per quella delle future generazioni.

Poi, quando nell'età adulta la donna si trova ad affrontare importanti scelte di vita (partner, lavoro, maternità), è necessario che continui ad essere attenta al proprio stato di salute attraverso azioni di prevenzione specifiche.

La menopausa, inoltre, segna un importante momento di trasformazione in cui la donna è chiamata nuovamente a riscoprire come continuare a mantenere la propria salute in questa fase di progressivo cambiamento.

Questo calendario vuole essere uno strumento per accompagnare le donne in tutto l'arco della loro vita e ricordare gli appuntamenti e le azioni di prevenzione specifiche per ogni periodo (per la gravidanza si rinvia all'Agenda specifica).

Si tratta di un'iniziativa editoriale in continua evoluzione, soprattutto nella sua versione on line, sulla base delle nuove evidenze scientifiche e dei suggerimenti che, a partire da questa edizione, siamo pronti a valutare e ad accogliere.

Informare e comunicare correttamente è un obbligo istituzionale, riuscire a sensibilizzare e a rendere consapevoli le donne dell'importanza di diventare protagoniste della loro salute è un compito che mi è particolarmente caro, come Ministro della salute e, prima di tutto, come donna.

Beatrice Lorenzin

INFANZIA E ADOLESCENZA

Da 0 a 10 anni

Da 11 a 20 anni



LA FASE DELLA COSTRUZIONE

L'infanzia e l'adolescenza sono periodi fondamentali durante i quali si pongono le premesse per il mantenimento dello stato di salute, anche a lungo termine. La trasformazione fisica ed emozionale deve accompagnarsi fin da subito all'adozione di corretti stili di vita, ma anche alla consapevolezza dei rischi e degli strumenti per la prevenzione: vaccinarsi, proteggersi dalle infezioni sessualmente trasmesse, riconoscere i segnali del proprio corpo e sviluppare la capacità di rivolgersi al medico in caso di dubbi o problemi.

www.salute.gov.it/donna

Da zero a 10 anni

Stili di vita

La salute del bambino fin dalla nascita dipende dalle scelte e dallo stile di vita dei genitori. Ecco alcune azioni utili per la sua salute:

- allattarlo al seno almeno fino a sei mesi
- non esporlo al fumo; la mamma non deve fumare in gravidanza
- farlo dormire a pancia in su nel primo anno di vita
- proteggerlo dagli incidenti stradali e da quelli domestici attraverso opportune misure di sicurezza
- leggergli un libro ad alta voce
- non esporlo precocemente e a lungo a TV/tablet o altri schermi

Man mano che cresce, inoltre, è importante:

- seguire i consigli del pediatra per il divezzamento e l'alimentazione successiva con una dieta varia ed equilibrata
- garantire un sonno adeguato
- favorire la regolarità dell'intestino
- curare la sua salute orale
- garantire l'attività motoria, anche all'aperto

- esporre il bambino ai raggi solari con moderazione e usare gli opportuni filtri per proteggerlo dalle scottature, garantendo l'attivazione della vitamina D

Visite mediche ed esami

Ogni bambino ha a disposizione un pediatra di famiglia che ne segue la crescita attraverso periodici bilanci di salute. Il pediatra è il punto di riferimento per ogni problema di salute anche relativo alla nutrizione, al comportamento e allo sviluppo.

Vaccinazioni

Ogni bambino ha il diritto di essere protetto dalle malattie infettive prevenibili. Il modo più sicuro ed efficace sono le vaccinazioni da effettuare secondo la tempistica prevista dal calendario vaccinale che trovi sul sito del Ministero.

Ecco quelle previste fino a 10 anni:

- **nel terzo, quinto e undicesimo mese:** vaccini contro difterite, tetano, pertosse, poliomielite, epatite B, infezioni invasive da *Haemophilus influenzae* tipo b, pneumococco
- **nel terzo, quarto, sesto e tredicesimo mese:** vaccino contro il meningococco B
- **tra il terzo ed il settimo mese:** vaccino contro il

rotavirus (con due o tre dosi a seconda del tipo di vaccino)

- **tra il tredicesimo e il quindicesimo mese:** vaccini contro morbillo, rosolia, parotite, varicella, meningococco C
- **a sei anni:** seconda dose dei vaccini contro morbillo, rosolia, parotite, varicella; richiamo dei vaccini contro difterite, tetano, pertosse e polio

Screening neonatali

Alla nascita e nei primi anni di vita, possono essere effettuati screening nei confronti di diverse malattie per consentire una diagnosi precoce e un trattamento tempestivo:

- **tra 48-72 ore dalla nascita:** screening per diverse malattie metaboliche ereditarie (screening neonatale esteso)
- **alla nascita:** screening audiologico neonatale per ipoacusia e sordità
- **alla nascita e a 3 anni:** screening oftalmologico per cataratta congenita, ipovisione e cecità, ambliopia (occhio pigro)

Da 11 a 20 anni

Stili di vita

Ecco alcuni consigli per stare meglio in un periodo di profondi mutamenti come la preadolescenza e l'adolescenza:

- **seguire un'alimentazione varia ed equilibrata** e fare attenzione al peso, evitando però diete “fai da te” che possono alterare lo sviluppo osseo, predisponendo all'osteoporosi, e quello riproduttivo
- **evitare sia l'eccesso di peso corporeo che l'eccessiva magrezza:** influiscono profondamente sul benessere emotivo e sulla salute fisica
- **fare attività fisica o sportiva (almeno 2-3 volte alla settimana):** aiuta a controllare il peso corporeo, ha effetti positivi sull'apparato cardiovascolare e sulla funzionalità respiratoria, contribuisce ad un sano sviluppo dell'apparato muscolare e delle ossa, previene l'osteoporosi
- **evitare le esposizioni eccessive al sole e le scottature:** i raggi ultravioletti danneggiano la pelle e favoriscono l'insorgenza di alcuni tumori
- **zero fumo:** il fumo oltre a provocare diverse malattie può compromettere la tua fertilità
- **zero alcol, niente sbronze (binge drinking):** al di sotto dei 18 anni l'organismo non è maturo per smaltire l'alcol. E le ragazze sono più vulnerabili ai

suoi effetti negativi. Può provocare sbalzi di umore e depressione, ridurre la fertilità e aumentare il rischio di tumore al seno. Ricorda sempre: se guidi, non bere

- zero droghe.

Visite mediche ed esami

Un controllo pediatrico/medico è consigliabile ogni 6-12 mesi. Dopo i primi cicli mestruali o quando iniziano le prime esperienze sessuali: rivolgiti al medico di famiglia o al ginecologo per avere informazioni sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmesse, sui metodi contraccettivi e, in presenza di eventuali disturbi, avere diagnosi e trattamenti precoci. Ricorda: puoi rivolgerti anche al consultorio familiare.

La celiachia è molto frequente tra le donne e, se non trattata, aumenta il rischio di alcune complicanze specifiche femminili; in presenza di sintomi o familiarità parlane con il tuo medico.

Vaccinazioni

Le vaccinazioni rappresentano uno degli strumenti più sicuri per la prevenzione non solo delle malattie infettive, ma anche di uno dei tumori femminili più diffusi: quello della cervice uterina (vaccino anti-papillomavirus o anti-HPV).

Ecco quelle previste dagli 11 ai 20 anni:

- vaccino **anti-HPV** (nel corso del **dodicesimo anno** di vita il vaccino è offerto gratuitamente; in molte Regioni la gratuità si mantiene fino ai 18 anni)
- richiamo del vaccino contro **difterite-tetano-per-tosse-polio** (dagli **11 ai 18 anni** di età, a seconda del calendario regionale)
- vaccino contro **morbillo-parotite-rosolia** (se non hai avuto anche una sola delle tre malattie o non sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)
- vaccino **anti-meningococcico** tetravalente ACYW135
- vaccino contro la **varicella** (se non hai avuto la malattia o non sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)

Screening oncologici

Per quanto riguarda gli screening oncologici in questa fascia di età non esistono programmi di diagnosi precoce dei tumori con evidenze scientifiche di efficacia, ma porre la giusta attenzione alla propria salute e alla sua tutela può fare la differenza.

In caso di tumore in giovane età è importante fare attenzione alla preservazione della fertilità futura, prima di iniziare le terapie.

ETÀ ADULTA

Da 21 a 35 anni

Da 36 a 50 anni



LA FASE DELLE SCELTE

L'età adulta è il periodo delle scelte di vita: partner, maternità, lavoro. In ogni ambito, la donna gioca un ruolo centrale per la promozione della salute. Anche in questa fase restano fondamentali i corretti stili di vita e la prevenzione con tutti i suoi strumenti: l'informazione, la conoscenza del proprio corpo, le vaccinazioni e gli screening oncologici, le visite mediche per la diagnosi e il trattamento delle patologie femminili che impattano sulla qualità della vita.

Per la gravidanza, si rinvia all'Agenda specifica pubblicata nel sito del Ministero della Salute.

www.salute.gov.it/donna

Da 21 a 35 anni

Stili di vita

Ogni donna può fare molto per mantenersi in buona salute:

- **seguire le regole di una sana alimentazione:** incrementa frutta, verdura, legumi, riduci il consumo di alimenti e bevande zuccherate e l'uso del sale
- **zero fumo**, soprattutto in gravidanza e allattamento
- **evitare l'alcol:** se guidi, non bere; zero alcol in gravidanza e allattamento
- **controllare e mantenere un peso corporeo adeguato;** se desideri un figlio, ricorda che sia il peso in eccesso che l'estrema magrezza hanno un effetto negativo sulla salute e la fertilità
- **mantenere un buon regime di attività fisica:** di tipo sportivo o legata alle attività della vita quotidiana (ad esempio camminare a passo svelto, fare le scale a piedi, andare a lavoro in bici)
- **ridurre il rischio futuro di osteoporosi:** assicura un adeguato livello di mineralizzazione delle ossa con uno stile di vita sano e attivo, un giusto apporto di tutti i nutrienti, una buona scorta di calcio, un adeguato introito calorico rapportato al dispendio energetico, mirato al mantenimento di un peso corporeo ottimale

Visite mediche ed esami

In questa fascia di età, ti consigliamo:

- **una visita periodica di controllo dal tuo medico** di famiglia che stabilirà, a seconda del tuo stato di salute, eventuali controlli clinici e strumentali
- **visite ginecologiche periodiche**, compreso **pap-test** e controllo del **seno**. Non aspettare a rivolgerti al ginecologo se hai mestruazioni irregolari o un eccesso di peluria su viso, spalle e corpo (possibili segni di ovaio policistico) oppure se hai rapporti sessuali dolorosi o forti dolori pelvici durante il ciclo (possibili sintomi di endometriosi). Chiedi un parere al ginecologo anche se hai familiarità per tumori femminili
- **visita preconcezionale**, se stai programmando una gravidanza. Ricordati di prendere acido folico a partire almeno da un mese prima del concepimento per ridurre i rischi di malformazione del feto
- **non aspettare a rivolgerti al tuo medico o al ginecologo** se stai provando ad avere un bambino e non ci riesci
- **autopalpazione del seno**: è importante per conoscere le proprie mammelle (la destra è spesso diversa dalla sinistra) e quindi per individuare eventuali cambiamenti nel tempo che devono essere comunicati al medico

La depressione colpisce cinque donne su cento. Non sottovalutare i sintomi: sentimenti di tristezza e sensazione di vuoto interiore, perdita di interesse e piacere, sensi di colpa e autosvalutazione, disturbi del sonno e dell'appetito, astenia e scarsa capacità di concentrazione. Quando ci si sente "depressi", parlare con qualcuno di cui ci si fida può essere un primo fondamentale passo per iniziare ad affrontare il problema, anche in gravidanza e dopo il parto.

Vaccinazioni

In questa fascia d'età sono previste le seguenti vaccinazioni:

- ogni 10 anni richiamo del vaccino contro **difterite, tetano e pertosse**
- vaccino contro **morbillo, parotite, rosolia** (se non hai avuto anche una sola delle tre malattie o non sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)
- vaccino contro la **varicella** (se non hai avuto la malattia o non sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)
- vaccino **anti-HPV**, se non eseguito in precedenza

Screening oncologici

Dai 25 anni in poi partecipa ai programmi di screening per il **tumore della cervice uterina** offerti gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale.

Aderisci all'invito
della tua ASL di residenza.
Se non ricevi l'invito, rivolgiti alla tua ASL.

Da 36 a 50 anni

Stili di vita

Ecco le raccomandazioni per questo periodo:

- **seguire una alimentazione corretta.** Incrementa il consumo di frutta, verdura, legumi, riduci quello di alimenti e bevande zuccherate e l'uso del sale; una dieta non equilibrata, in termini di bilancio fra grassi, proteine e zuccheri e con un'inadeguata distribuzione dei pasti nell'arco della giornata, favorisce sovrappeso e obesità, che aumentano il rischio di malattie croniche
- **ridurre il futuro rischio di osteoporosi** assicurando un adeguato livello di mineralizzazione delle ossa con uno stile di vita sano e attivo, un giusto apporto di tutti i nutrienti, una buona scorta di calcio, un adeguato introito calorico rapportato al dispendio energetico, mirato al mantenimento di un peso corporeo ottimale
- **evitare il fumo e limitare l'alcol** ad un consumo moderato e responsabile. Ricorda: se guidi, non bere; zero alcol in gravidanza e allattamento
- **mantenere un buon regime di attività fisica:** svolgi quotidianamente un'attività fisica moderata, sportiva o legata ad attività quotidiane (come camminare a passo svelto, fare le scale a piedi, andare a

lavoro in bici). Inoltre, è consigliabile praticare attività o sport che aumentino la resistenza, la potenza muscolare e la flessibilità delle articolazioni, almeno due volte alla settimana

Visite mediche ed esami

Ecco gli appuntamenti essenziali:

- una **visita periodica di controllo dal medico** di famiglia che stabilirà, a seconda del tuo stato di salute, la prescrizione di ulteriori visite specialistiche e di eventuali controlli clinici e strumentali
- controllo regolare del peso e della pressione arteriosa
- una visita ginecologica annuale, compreso il **pap test/HPV test** e una **visita senologica**. Il medico ti indicherà anche le modalità per l'autopalpazione del seno e quali cambiamenti comunicargli

Vaccinazioni

In questa fascia d'età sono previste le seguenti vaccinazioni:

- richiamo del vaccino contro **difterite, tetano e pertosse** ogni 10 anni
- vaccino contro **morbillo, parotite e rosolia** (se non hai avuto anche una sola delle tre malattie o non

- sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)
- vaccino contro la **varicella** (se non hai avuto la malattia o non sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)
- vaccino **anti-HPV**, se non eseguito in precedenza

Screening oncologici

Dai 25 anni, partecipa ai programmi di **screening per il tumore della cervice uterina**, offerti gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale.

Dai 45 anni è opportuno sottoporsi con periodicità annuale o biennale, secondo l'indicazione del medico, a controlli clinico-strumentali per una **diagnosi tempestiva del tumore della mammella**. Il test di base è la mammografia. L'ecografia è un test integrativo da fare su indicazione del radiologo.

Aderisci all'invito della tua ASL di residenza.

Sempre più Regioni stanno estendendo lo screening mammografico alla fascia di età 45-50 anni.

In questo caso, aderisci all'invito della tua ASL di residenza.

ETÀ MATURA

Da 51 a 65 anni
Over 65



LA FASE DEL CAMBIAMENTO

La menopausa introduce e segna dei cambiamenti nella vita della donna che dovrà in parte modificare i propri stili di vita per mantenere lo stato di benessere psico-fisico e fronteggiare nuovi disturbi o patologie (rischio cardiovascolare, osteoporosi, incontinenza, demenze). Si può continuare a fare prevenzione attraverso le vaccinazioni e gli screening oncologici, in particolare quello per la diagnosi precoce del tumore al colon retto, secondo tumore per frequenza nella donna dopo quello del seno. Praticare attività fisica, mantenere relazioni sociali, coltivare interessi e passioni sono azioni preventive che favoriscono un invecchiamento attivo in salute.

www.salute.gov.it/donna

Da 51 a 65 anni

Stili di vita

Dopo i cinquant'anni inizia per la donna un periodo caratterizzato da importanti cambiamenti biologici, psicologici, relazionali e sessuali. Dopo la menopausa, aumenta l'incidenza di malattie cardiovascolari, dell'osteoporosi e dei tumori, patologie che possono, almeno in parte, essere prevenute con un corretto stile di vita. Ecco cosa puoi fare:

- **mantenere un'alimentazione varia ed equilibrata:** limita grassi e zuccheri, i cibi troppo salati, privilegia gli alimenti integrali ricchi di fibra alimentare, la frutta e la verdura e l'olio extravergine d'oliva
- **fare una regolare attività fisica:** l'esercizio più semplice ed economico è la camminata a passo svelto di almeno 20-30 minuti, da effettuare tutti i giorni della settimana. Aggiungi due o tre volte alla settimana altri esercizi soprattutto aerobici, che consentono cioè di utilizzare una maggiore quantità di ossigeno, quali correre, andare in bicicletta, frequentare una palestra, ballare
- **fare un uso moderato dell'alcol ed evitare il fumo:** fumo e alcol influiscono sulla vita ormonale della donna, possono anticipare l'arrivo della menopausa e aumentano il rischio di osteoporosi

si. Ricorda: è sempre il momento di smettere! Se guidi, non bere

- **ridurre il futuro rischio di osteoporosi:** assicura un adeguato livello di mineralizzazione delle ossa con uno stile di vita sano e attivo, un giusto apporto di tutti i nutrienti, una buona scorta di calcio, un adeguato introito calorico rapportato al dispendio energetico, mirato al mantenimento di un peso corporeo ottimale
- **fare attenzione al diabete** con una dieta ricca di frutta, verdura e legumi, di alimenti a basso contenuto di grassi animali, ridotto uso di carni rosse, insaccati, formaggi, dolci e bevande zuccherate, limitato consumo di sale. Camminare almeno 30 minuti al giorno, se possibile fare sport regolarmente

Visite mediche ed esami

In questa fascia di età ti consigliamo una periodica visita di controllo dal medico di famiglia che stabilirà, a seconda del tuo stato di salute, la prescrizione di ulteriori visite specialistiche e la periodicità di eventuali controlli clinici e strumentali.

Ancora oggi è opinione diffusa che le **malattie cardiovascolari** riguardino soprattutto gli uomini e la grande maggioranza delle donne ha una percezione molto bassa dei pericoli causati da queste patologie. Nelle donne si presentano con un ritardo di almeno 10 anni rispetto agli uomini, poiché fino alla menopausa le donne sono aiutate dalla protezione ormonale. Dopo la menopausa, le donne vengono colpite più degli uomini da eventi cardiovascolari, che spesso sono di tipo più grave ed hanno un quadro clinico meno evidente perché con sintomi differenti. Puoi fare prevenzione agendo su alcuni fattori di rischio modificabili come gli stili di vita descritti in questo opuscolo.

Vaccinazioni

In questa fascia d'età sono previste le seguenti vaccinazioni:

- richiamo di vaccino contro **difterite, tetano e pertosse** ogni 10 anni
- vaccino contro **morbillo, parotite e rosolia** (se non hai avuto almeno una delle tre malattie o non sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)
- a partire **dai 65 anni d'età**: vaccino **anti-influenzale stagionale** (ogni anno)
- a **65 anni d'età**: vaccino contro lo **pneumococco**
- a **65 anni d'età**: vaccino contro **herpes zoster**

Screening oncologici

Partecipa ai programmi di screening offerti gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale:

- per il **tumore della cervice uterina** fino a 64 anni
- per il **tumore al seno** da 50 anni fino a 69 anni
- per il **tumore del colon-retto** dai 50 anni fino a 69 anni, effettuando un test del sangue occulto fecale ogni due anni o la rettosigmoidoscopia dove la ASL abbia scelto questo tipo di screening

Aderisci all'invito
della tua ASL di residenza.

Se non ricevi l'invito, rivolgiti alla tua ASL.

Over 65

Stili di vita

Per mantenersi in buona salute è importante:

- **mantenere uno stile di vita sano** con una alimentazione equilibrata che garantisca un adeguato apporto di macro e micronutrienti
- **praticare attività fisica adatta all'età**
- **smettere di fumare**: il fumo è la prima causa di morte facilmente evitabile in quanto causa di cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie
- **evitare l'alcol**: le capacità dell'organismo di smaltire l'alcol diventano meno efficienti, è possibile che vengano assunti farmaci che possono interagire con l'alcol ed è possibile la presenza di malattie croniche per le quali è sconsigliabile consumare alcolici

Visite mediche ed esami

In questa fascia di età ti consigliamo una periodica visita di controllo dal medico di famiglia che stabilirà, a seconda del tuo stato di salute, la prescrizione di ulteriori visite specialistiche e la periodicità dei controlli clinici e strumentali più appropriati.

Vaccinazioni

In questa fascia d'età è prevista la seguente vaccinazione:

- vaccino **anti-influenzale stagionale** (ogni anno)

Screening tumori

Partecipa ai programmi di screening offerti gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale:

- per il **tumore al seno** da 50 anni fino a 69 anni
- per il **tumore del colon retto** dai 50 anni fino a 69 anni, effettuando un test del sangue occulto fecale ogni due anni o la rettosigmoidoscopia dove la ASL abbia scelto questo tipo di screening

Sempre più Regioni stanno estendendo lo screening mammografico alla fascia di età 70-74 anni. In questo caso, aderisci all'invito della tua ASL di residenza.

Versione stampa tascabile del Calendario della prevenzione pubblicato on line nel portale internet www.salute.gov.it/donna, realizzata in occasione della 2a Giornata nazionale dedicata alla salute della donna, 22 aprile 2017.

Le informazioni di questo opuscolo non sostituiscono il consiglio, il parere, la prescrizione del medico. Sono un invito alla prevenzione e a rivolgersi al proprio medico per migliorare il proprio stile di vita e pianificare visite ed esami finalizzati alla diagnosi precoce delle malattie, anche in riferimento alle proprie condizioni di salute.

© Ministero della Salute - 2017

Impaginazione e stampa: Tiburtini Srl

Finito di stampare nel mese di aprile 2017

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, se non autorizzata



Ministero della Salute

www.salute.gov.it