

LE SFUMATURE DELLA PREVENZIONE

La prevenzione primaria



A chi è rivolta: tutti, persone sane o chi ha già ricevuto una diagnosi.³

Interviene **prima che il problema si presenti**, agendo sulle cause e sui comportamenti a rischio:¹

- Smettere di fumare²
- Mantenere un peso corporeo sano²
- Fare attività fisica con regolarità²
- Seguire un'alimentazione equilibrata²
- Limitare (o evitare) il consumo di alcol²
- Ridurre l'esposizione a sostanze tossiche chimiche o biologiche²
- Proteggere la pelle dai raggi ultravioletti (UV)²
- Eseguire le vaccinazioni raccomandate¹

La prevenzione secondaria

Serve a **scoprire una malattia prima che dia sintomi**, quando è ancora silenziosa, ma già presente nell'organismo, attraverso:¹

- Esami del sangue regolari, particolarmente utili nelle malattie onco-ematologiche^{1,3}
- Visite periodiche^{1,3}
- Programmi di screening (dove previsti)^{1,3}



A chi è rivolta: persone che sembrano in buona salute, ma che potrebbero avere una malattia già in fase iniziale.³

La prevenzione terziaria



A chi è rivolta: persone che hanno già ricevuto una diagnosi.³

È l'insieme di interventi che **aiutano a gestire al meglio una malattia già diagnosticata**.¹

- Riabilitazione fisica per recuperare la mobilità¹
- Terapia occupazionale per riacquistare autonomia nelle attività quotidiane¹
- Programmi di gestione del dolore¹
- Supporto psicologico per affrontare l'impatto emotivo della malattia¹
- Monitoraggio costante per evitare recidive o peggioramenti¹
- Educazione terapeutica per imparare a gestire la propria condizione nel tempo^{1,3}

1. AbdulRaheem Y. J Prim Care Community Health. 2023;14:21501319231186500.

2. Schüz J, et al. Mol Oncol. 2019;13(3):567-78.

3. Kislring LA, Das JM. Prevention Strategies. 2023 Aug 1. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025.

