

Sottoporsi a regolari controlli medici permette di individuare tempestivamente eventuali alterazioni o patologie

La prevenzione è la miglior cura a nostra disposizione: non trascurare la tua pelle, basta una visita dermatologica

PROMONTIGNO (afm) La salute è un bene prezioso e preservarla richiede un impegno costante. Sottoporsi regolarmente a controlli medici permette di individuare tempestivamente eventuali alterazioni o patologie, consentendo l'adozione di misure preventive o curative prima che il problema si aggravi. In ogni fase della vita ci sono controlli più o meno indicati per intercettare possibili anomalie, tra quelli più comuni troviamo le visite internistiche generali, gli esami del sangue e delle urine, le visite ginecologiche e cardiologiche. In questo contesto le **visite dermatologiche** non possono e non devono essere trascurate. La pelle è l'organo più esteso del corpo e spesso non viene preso in considerazione pur rappresentando la prima difesa contro gli agenti patogeni esterni. Parlare di dermatologia e di visite preventive in questo senso non deve essere un'opzione ma un dovere, il messaggio è chiaro: **la salute della pelle va ben oltre l'aspetto superficiale ed estetico**. La pelle è un organo complesso e dinamico, suscettibile di cambiamenti che potrebbero essere "spia" di malattie cutanee o sistemiche (cioè patologie di altri organi del corpo), con grado di gravità differente, da semplici alterazioni benigne fino alle forme più gravi come il cancro della pelle.

Screening preventivo: investimento per la tua salute
Lo screening dermatologico annuale non dovrebbe essere visto come un semplice atto



doveroso, ma come un investimento consapevole nella salute. La dermatologia preventiva però non si limita a prenotare un check-up di routine. Essa incentiva anche l'autocura. Imparare a conoscere la propria pelle, monitorare eventuali cambiamenti e adottare buone abitudini (p.e. protezione solare, idratazione, alimentazione, ecc...) sono passaggi fondamentali per preservare la salute cutanea.

Malattie della pelle: più comuni di quanto si pensi
Alcune malattie della pelle sono silenziose e non presentano sintomatologia evidente finché non raggiungono uno stadio avanzato. Il cancro della pelle è uno dei più diffusi al mondo e la sua rilevazione precoce può davvero fare la differenza tra una guarigione

completa e un trattamento più complesso. Oltre ad esso esistono numerose altre condizioni cutanee che possono influenzare la qualità della vita delle persone. Dermatiti, psoriasi, acne e molte altre patologie che il consulto dermatologico può aiutare a prevenire o trattare. Oltre alle implicazioni puramente fisiche, la salute della pelle gioca un ruolo significativo anche dal punto di vista psicologico. I problemi dermatologici possono avere un impatto notevole sull'autostima e sulla qualità stessa della vita e non devono essere sottovalutati.

L'innovazione tecnologica nella dermatologia
La tecnologia svolge un ruolo sempre più rilevante nei controlli dermatologici. Fotografie in alta risoluzione, mappature digitali e strumenti di imaging

avanzati consentono ai dermatologi di analizzare la pelle in modo dettagliato facilitando la rilevazione precoce di alterazioni o lesioni.

Consigli pratici per il benessere cutaneo quotidiano

- **Protezione solare:** L'esposizione eccessiva ai raggi UV è una delle principali cause di malattie cutanee, compreso il cancro della pelle. Utilizza sempre una crema solare con un ampio spettro di protezione (UVA e UVB) e un SPF adeguato.
- **Esame regolare della pelle:** Fai esami regolari della pelle per rilevare eventuali cambiamenti. Se noti nuove macchie, escrescenze o, se esistono lesioni che cambiano nel tempo, consulta un dermatologo.
- **Alimentazione equilibrata:** Una dieta ricca di antiossidanti,

vitamine e minerali favorisce la salute della pelle.

- **Evita il fumo e il tabacco:** Il fumo danneggia la pelle, causando rughe precoci e compromettendo la circolazione sanguigna.
- **Limita l'alcool:** Il consumo eccessivo di alcool può contribuire a problemi cutanei.
- **Pulizia e idratazione:** Mantieni la pelle pulita e ben idratata utilizzando prodotti adeguati.
- **Evita l'automedicazione:** Non tentare di diagnosticare o trattare da solo condizioni cutanee complesse. Consulta sempre un dermatologo per una valutazione accurata e un trattamento appropriato.
- **Attenzione alla dermatite da contatto:** Evita il contatto con sostanze irritanti e allergeni che possono causare dermatiti.

VISITE SPECIALISTICHE E FISIOTERAPIA AL CSB

Fisioterapia

Per info e appuntamenti
fisioterapia@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 25

Gastroscofia/Colonscofia

Previa prenotazione, appuntamenti mensili. Per info e prenotazioni:
studio.medico@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 45

Ginecologia

Dr.ssa Sara Ibba, specialista in ginecologia e ostetricia. Disponibile su appuntamento. Per info e prenotazioni:
studio.medico@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 45

Cardiologia

Dr. Massimo Pozzoli, disponibile su

appuntamento.

Per info e prenotazioni:
studio.medico@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 45

Consulenza nutrizionale, BIA ed Ergometria

Gloria Claluna, per info e prenotazioni:
studio.medico@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 45

Ozonoterapia, terapia con PRP

Per info e prenotazioni
studio.medico@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 45

Medicina tradizionale cinese (MTC)

per info e prenotazioni
studio.medico@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 45

IL CENTRO SANITARIO BREGAGLIA

Da sempre il CSB si pone come punto di riferimento per tutta la popolazione locale così come per i turisti, i frontalieri e per tutti coloro che, senza assicurazione sanitaria svizzera, desiderano usufruire delle prestazioni da privati cittadini, evitando le lunghe liste di attesa.

Oltre alle consultazioni internistiche, agli esami strumentali, di laboratorio e alla fisioterapia, al CSB lavorano proficuamente una serie di professionisti specializzati in grado di assistere il paziente in tutte le sue esigenze. Recentemente è entrata a fare parte del team dei medici consulenti la **dottorssa Caterina Campisi, dermatologa e venereologa** a testimonianza dell'impegno costante nell'offrire un ampio ventaglio di possibilità a supporto di una medicina preventiva.

- **Alcune delle prestazioni dermatologiche ambulatoriali offerte dalla dr.ssa Campisi:**

- Screening e diagnosi delle malattie della pelle
- Trattamento dell'acne
- Mappatura nevi
- Cura e gestione di ferite della pelle (scottature, cicatrici, ecc...)
- Cura delle infezioni cutanee
- Piccoli interventi di chirurgia dermatologica
- Dermatoscopia
- Crioterapia
- Trattamenti cosmetici (filler, botox, ecc...)

Per info e appuntamenti:
studio.medico@csbregaglia.ch /
Tel. +41 81 838 11 45

CENTRO SANITARIO BREGAGLIA

Ogni giorno ci impegnamo a fornire un'assistenza medica di qualità, rapida e a prezzi sostenibili.

Lo studio medico rappresenta il primo punto di riferimento sanitario per la diagnosi, la cura e la prevenzione. Offriamo un'ampia gamma di servizi di diagnosi e trattamento per rispondere a tutte le esigenze dei nostri pazienti.

Al Centro Sanitario Bregaglia la persona viene globalmente presa in carico, curata nel processo di malattia e sostenuta nel percorso di salute in maniera individualizzata.



OFFERTA

- Consultazioni di medicina interna
- Analisi di laboratorio
- Ecografie
- Radiologia
- Check-up
- ECG
- Medicina tradizionale cinese
- Terapia con PRP
- Ozonoterapia
- Consulenza nutrizionale
- Bioimpedenziometria (BIA)



“ Accanto a voi, quando ne avete bisogno ”

Flin 5 CH-7606 Promontigno | info@csbregaglia.ch | +41 81 838 11 99 | www.csbregaglia.ch