

## ¿Qué es un linfedema?

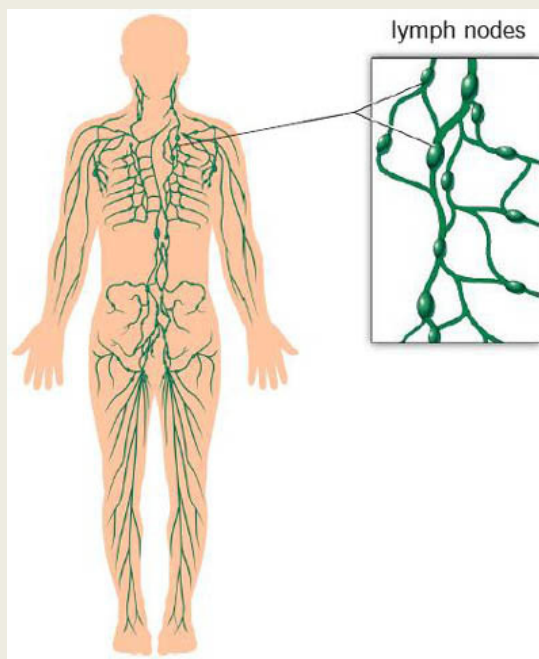
El linfedema es una hinchazón o edema causado por la acumulación de linfa (líquido que circula por el sistema linfático) en los tejidos del cuerpo, a causa de daños en el sistema linfático.

Esta alteración puede ser debida a secuelas de intervenciones quirúrgicas o de tratamientos de radioterapia.

Aunque puede afectar a varias partes del cuerpo, lo más común es que afecte a un brazo o a una pierna, que por lo general será la más próxima a la zona intervenida o irradiada. Por ejemplo, una mastectomía izquierda con extirpación de ganglios linfáticos de la axila izquierda genera riesgo de linfedema en el brazo izquierdo.

La aparición del linfedema es difícil de predecir. En algunas personas no se produce nunca; en otros casos puede ocurrir inmediatamente después de la intervención quirúrgica o del tratamiento de radioterapia, y en otros al cabo de unos meses, después de unos años o incluso décadas después del tratamiento del cáncer.

La principal consecuencia del linfedema es que reduce las defensas de su organismo en la zona donde se presenta, por lo cual es importante adoptar medidas de prevención -que retrasen su potencial aparición- o bien paliativas, si el linfedema ya se ha producido, para limitar su desarrollo y reducir los riesgos de infecciones.



En este folleto le exponemos un conjunto de recomendaciones que estamos seguros que le serán de gran ayuda.

Confiamos que estos consejos le sean de utilidad. No pretendemos, en ningún caso, sustituir las recomendaciones que su médico o terapeuta le dará, pero un control meticuloso le ayudará a controlar el desarrollo del linfedema o a prevenir su aparición

*Equipo de Enfermería del Instituto Oncológico Baselga*

A fin de **evitar infecciones**, evite lesiones en la piel de la extremidad afectada o con riesgo de afectación:

- No permita que realicen extracciones de sangre para análisis o le pongan inyecciones de ningún tipo en dicha extremidad. La misma prevención se debe aplicar en caso de tratamientos de acupuntura.
- Cuide la piel de la zona de riesgo. Manténgala siempre limpia y bien hidratada. Después del baño, seque la piel con suavidad, poniendo especial atención en que los pliegues o arrugas de la piel, así como los espacios entre los dedos para asegurar que quedan bien secos.
- Puede utilizar desodorante si lo desea, pero debe ser sin alcohol.
- Si es necesario depilar la axila, utilice una crema depilatoria. Es el método más seguro para mantener la piel íntegra y libre de erosiones y lesiones.
- Al hacerse la manicura o pedicura, no se deben cortar las cutículas.
- Protéjase del sol y de las quemaduras solares utilizando una crema o loción con factor de protección mínimo de 50.
- Cuando realice trabajos domésticos, de jardinería o cualquier otra actividad que pueda provocar traumatismos, cortes y/o pequeñas heridas, quemaduras, picaduras de insectos, o cualquier otra lesión, utilice prendas que le cubran totalmente la extremidad, así como guantes protectores. Es recomendable utilizar repelente de insectos si realiza actividades al aire libre.
- Si convive con animales domésticos, ponga especial cuidado en evitar arañazos, golpes o mordeduras, aunque sean leves.

### ¡Recuerde!:

Si a pesar de las precauciones que ha tomado, sufre alguna pequeña herida o picadura de insecto, informe lo antes posible a su médico para valorar si es necesario que usted tome algún antibiótico para evitar que se desarrolle una infección.

Incluso no habiendo herida, si aparece dolor, erupción, enrojecimiento o calor en la extremidad afectada es importante que consulte de inmediato con su médico o enfermera.

Si debe **viajar en avión**, adopte precauciones adicionales.

- Cuando la duración del viaje sea superior a 5 horas, o si realiza varios trayectos a la semana aun siendo de menor duración, debería utilizar una manga de compresión, incluso si no padece un linfedema.
- Consulte a su fisioterapeuta respecto a protecciones adicionales a adoptar en caso de vuelos de larga distancia si usted ya padece un linfedema.

A fin de evitar, en lo posible, **incrementos de la hinchazón**, adopte medidas preventivas.

- Es recomendable acudir a un fisioterapeuta para que le realice un masaje de drenaje linfático manual aproximadamente cada 2 meses. Este tratamiento favorece la circulación linfática y es útil para prevenir la aparición del linfedema. Si usted ya padece el linfedema, es una medida que le aliviará los síntomas.
- Cuando el linfedema ha aparecido, es conveniente llevar siempre, durante el día, una manga de compresión. Es fundamental que la manga sea de la talla adecuada, consulte a su fisioterapeuta en caso de duda. Si por la evolución del linfedema el tamaño de la extremidad varía, deberá visitar de nuevo a su fisioterapeuta para que le recomiende una talla que se adapte a la nueva situación.
- Si debe controlarse la presión arterial, indíquelo al profesional que haga la medición en el brazo no afectado.
- No debe cargar con bolsas pesadas, arrastrar o tirar de carritos de la compra pesados, ni levantar bebés o niños de corta edad o llevarlos en brazos.
- Por lo general usted podrá realizar tareas domésticas tales como cepillar, planchar, aspirar, bricolaje, etc., pero deberá evitar hacerlos de forma continuada y evitando en todo caso los movimientos bruscos, vigorosos, repetitivos o que le obliguen a hacer fuerza.
- Evite llevar prendas de vestir con puños elásticos ajustados, calcetines o medias con gomas, así como joyas, relojes o anillos que puedan comprimir la extremidad afectada y dificultar la circulación.
- Si utiliza una prótesis de pecho externa, debe ser ligera. Asimismo, es recomendable utilizar un sujetador que sea cómodo y que no le quede demasiado apretado. Es indiferente el hecho de que lleve aros o no y le resultará más cómodo elegir un modelo que tenga las tiras acolchadas y un poco anchas.
- Si utiliza bolso, no lo lleve colgado del hombro de la extremidad afectada (tampoco en bandolera).
- Los cambios de temperatura bruscos están desaconsejados. Las saunas no son recomendables ni tampoco los tratamientos para la circulación sanguínea basados en la aplicación alternativa de frío y calor.
- Sumergir el brazo o la pierna afectada por un linfedema en agua caliente y a continuación fría puede ser contraproducente. Utilice guantes si lava los platos o la ropa a mano.
- Es recomendable realizar ejercicio, aunque siempre de forma suave y sin cansar la extremidad. Lo más indicado es andar, nadar, pasear en bicicleta, aeróbic suave o ejercicios de danza o yoga diseñados especialmente para usted. En todo caso, antes de decidirse a hacer ejercicio, es importante que consulte a su médico o a su enfermera.
- Una dieta equilibrada, baja en sal y rica en fibra le ayudarán a mantener un peso adecuado. Su dieta debería incluir también proteínas fáciles de digerir, como el pollo o el pescado. Asimismo, evite fumar y consumir alcohol en exceso.

Esté atenta/o a pequeños cambios o aumento de tamaño en el brazo o pierna, mano, dedos, cuello, etc., y en caso de detectar alguno, informe de ello a su médico o a su enfermera.