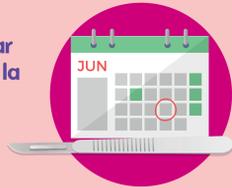


Linfedema y su rehabilitación

El linfedema es una **hinchazón** producida por la acumulación o estancamiento de líquido linfático que puede aparecer en alguna extremidad del cuerpo. Esto ocurre cuando el sistema linfático está dañado o bloqueado.

El linfedema se puede presentar al día siguiente de la cirugía, a la semana, al mes, 5, 10 ó más, o puede no presentarse.



Todo dependerá de las prevenciones y cuidados que tengas con tu brazo. En caso de que tu brazo se hinche antes de ser operada, te recomendamos consultar a tu oncólogo.



El sistema linfático funciona así:

Es un sistema de limpieza del cuerpo que se encarga de eliminar todos los desechos del organismo.

Para realizar esa limpieza, ese líquido se filtra a través de los grandes grupos de ganglios linfáticos, los más importantes están ubicados principalmente en:

Cuello **Axilas** **Estómago**
Inglés



Sin embargo, hay ganglios distribuidos en todo el cuerpo. Los ganglios actúan como una coladera:

Filtran, y el producto de desecho se elimina a través de la orina.

Cuando se extirpan ganglios axilares en una cirugía por cáncer de mama, es como si esta coladera se tapara y por lo tanto, el líquido linfático no fluyera libremente.

Imagina que esa coladera está en tu axila, de modo que el flujo del líquido linfático desde el brazo hacia el hombro se podría estancar, por eso el linfedema aparece en el lado del cuerpo donde se realizó la cirugía.

Etapas y síntomas

Las etapas del linfedema son:



Linfedema I
Hinchazón leve



Linfedema II
Hinchazón alta



Linfedema III
Hinchazón masiva
(También se le llama elefantiasis)

Prevención

- ➔ No hay síntomas ni inflamación.
- ➔ En esta etapa se puede disminuir el riesgo de linfedema.

Ejercicios preventivos

Es muy importante hacer ejercicio para rehabilitar el brazo después de la cirugía de mama. Seguir estos ejercicios mejorará tu calidad de vida lo antes posible y con el menor dolor.

DESDE EL DÍA 1 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA, HASTA QUITAR LOS PUNTOS, DRENAJES Y LA HERIDA ESTÉ BIEN CICATRIZADA:

NO ABRAS lateralmente el brazo



Realiza movimientos de hombros hacia arriba y abajo varias veces al día para no sentirte entumida.



Mueve el brazo sólo hacia delante y hacia atrás con el codo doblado; sépaló sólo para asearlo.



DESPUÉS DE RETIRAR LOS DRENAJES, PUNTOS Y TENER LA HERIDA CICATRIZADA

- ➔ Haz 10 repeticiones de cada ejercicio, según las indicaciones de tu fisioterapeuta.
- ➔ Realiza los movimientos lentamente.
- ➔ Efectúa la rutina en estrictos 20 minutos.

REALIZAR EJERCICIOS POR UN AÑO COMO ETAPA PREVENTIVA; DESPUÉS DE ESTE SE RECOMIENDA CONTINUAR DE MANERA INDEFINIDA

SIEMPRE CONFIRMA CON TU ONCÓLOGO si alguno de los ejercicios no es conveniente en ese momento.

Acostada boca arriba

- Inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca, sacando el aire lentamente.
- Coloca la mano sobre el abdomen. Repite la respiración del ejercicio anterior; al inhalar, infla el abdomen.
- Coloca la mano sobre el pecho e infla con la respiración de los ejercicios anteriores.
- Flexiona ambas piernas colocando las manos sobre muslos. Inhala y de manera abrupta saca el aire por la boca; al mismo tiempo que desliza las manos hasta las rodillas.



5 Sujeta un palo de escoba con ambas manos y realiza estos ejercicios:

5.1 Mueve los brazos de abajo hacia arriba con los codos extendidos.



5.2 Dobla y estira los brazos.



5.3 Realiza círculos amplios.



6 Coloca un cojín debajo del brazo y presiónalo firmemente.

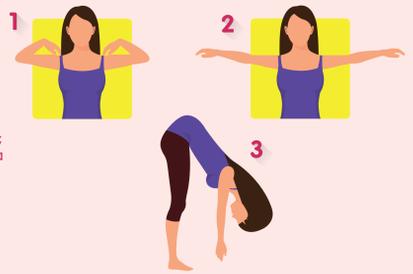


Sentada

- Mueve la cabeza de atrás hacia delante.
- Mueve la cabeza de derecha a izquierda.
- Sube y baja los hombros.
- Haz círculos con los hombros.
- Coloca la mano sobre una mesa o sobre las piernas y gira las manos de dorsal a palmar.
- Separa y junta los dedos.
- Mueve las manos hacia arriba y abajo.
- Con la mano en puño realiza movimientos circulares.
- Sujeta una pelota blanda y aprétala suavemente.
- Presiona la pelota con cada uno de los dedos, tratando de juntarlos con el dedo gordo.

De pie

17 Con los brazos pegados a los costados, inhala y exhala sacando el aire abruptamente; mientras lo haces, flexiona un poco el cuerpo y suelta los brazos hacia abajo.



18 Coloca tus manos en los hombros, inhalando y formando una cruz. Al exhalar, saca el aire abruptamente; flexiona un poco el cuerpo y suelta los brazos hacia abajo.

Cuidados

Algunas recomendaciones y cuidados para prevenir el linfedema son:

En el brazo afectado

- ➔ Evita esfuerzos, heridas y el efecto de calor o frío intensos
- ➔ No utilices joyas ni reloj
- ➔ No duermas sobre él
- ➔ Al depilarte, no utilices rastrillo ni cera, solo crema rasuradora
- ➔ No te realices masajes en él
- ➔ Evita cargar más de 2 kilos
- ➔ Evita que te tomen cualquier muestra de laboratorio y presión arterial.

En general, evita

- ➔ Quemaduras de todo tipo



➔ A menos que tu médico lo indique, no utilices diuréticos, ya que tiene un efecto de rebote perjudicial.

Prohibido

- ➔ Cualquier tipo de electroestimulación.
- ➔ Asistir al sauna o vapor

➔ Utiliza guantes de goma al realizar trabajos caseros.

➔ Usa manga de compresión preventiva durante tus actividades, pero nunca para dormir

Detección oportuna

Signos de alarma:

- ➔ Aumento de volumen lento y progresivo en el brazo
- ➔ Sensación de pesadez
- ➔ Cambios en la piel



- ➔ Úlceras en etapas avanzadas
- ➔ Brazos asimétricos
- ➔ Limitación del movimiento
- ➔ Sensibilidad alterada
- ➔ Debilidad muscular

¡IMPORTANTE! confirmar el diagnóstico con un especialista en linfedema, porque un tratamiento convencional fisioterapéutico puede ser contraproducente



NO TE CONFÍES: el linfedema puede aparecer en cualquier momento, horas, semanas, meses o años después del tratamiento.

La prenda compresiva **NO SE UTILIZA PARA** un linfedema ya manifestado



La prenda compresiva se indica de manera preventiva por **UN ESPECIALISTA EN LINFEDEMA**



NO TODAS las prendas de compresión (mangas) están diseñadas para el control y manejo del linfedema, **CONTACTA UN EXPERTO**



La prevención y el tratamiento del linfedema forman parte del manejo integral del paciente oncológico que realiza la Unidad de Rehabilitación Física del INCAN, en coordinación con el Departamento de Tumores Mamaros como parte de un solo equipo multidisciplinario.

La rehabilitación tiene como objetivo desarrollar habilidades que te permitan realizar las actividades cotidianas de la vida diaria y así lograr tu independencia para ser activos y productivos, para reintegrarte a la vida familiar, social y laboral, incrementando tu calidad de vida.

* Fuentes consultadas e información relacionada *

*M. Földi, E. Földi: "Földi's Textbook of Lymphology, 2nd edition. Elsevier Urban & Fischer, 2006. Munich, Germany. 223-271, 526.

*Carolyn Kinzer, Lynn Allen Colby: "Ejercicio Terapéutico", Paidotribo, 2005. Barcelona, España.

*Meneses KD, McNeely MP: Upper extremity lymphedema after treatment for breast cancer: a review of the literature. Ostomy Wound Manage 2007;53(5):16-29.

*Anaya D.J, Matarán P.G.A., Fisioterapia en el linfedema tras cáncer de mama y reconstrucción mamaria. Ed. Elsevier. 2009;31(2):65-71.