

Consejos para disminuir el Riesgo de Linfedema

Linfedema

Es la acumulación anormal de líquidos en tejidos blandos debido a una disrupción en el sistema linfático. Es una potencial secuela en pacientes con cáncer de mama de la linfadenectomía o vaciamiento axilar, y/o si reciben radioterapia en el tórax y axila. Puede aparecer después de meses o incluso años del tratamiento, el riesgo nunca desaparece.

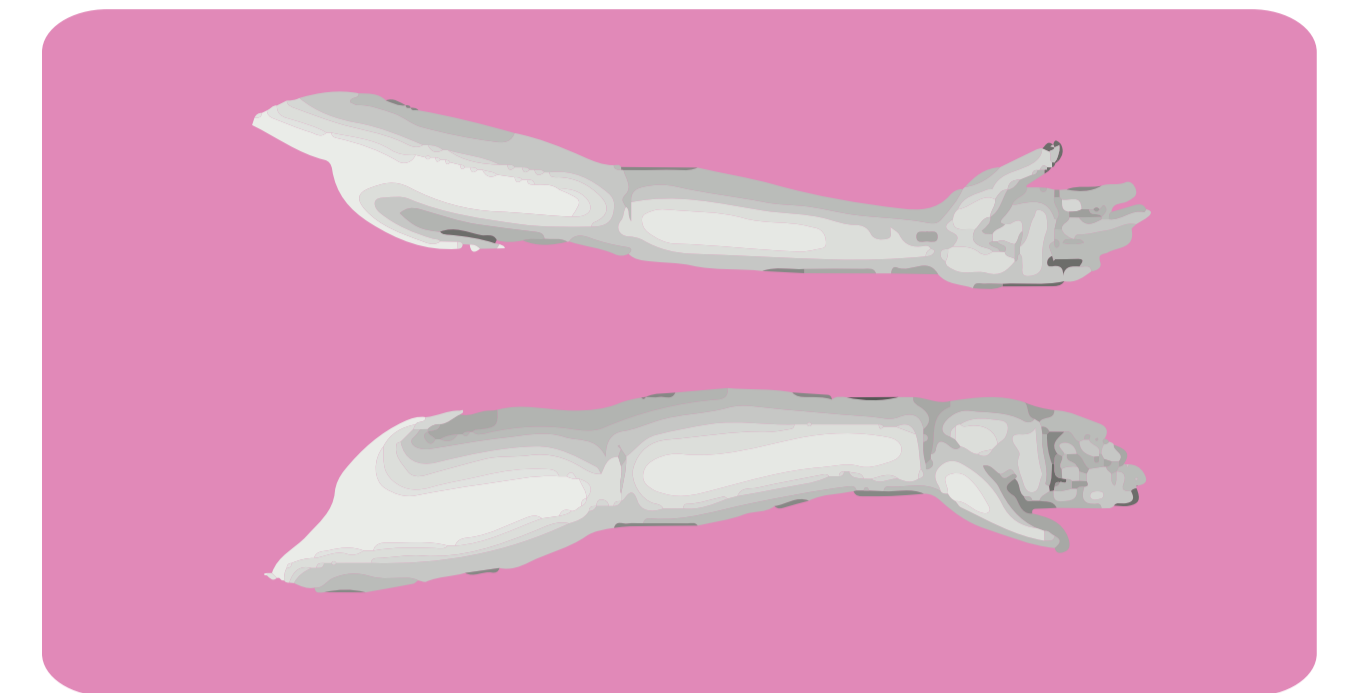
Síntomas del Linfedema

Los síntomas de linfedema pueden comenzar de manera insidiosa y no siempre son fáciles de detectar, aunque en algunos casos puede aparecer de manera repentina.

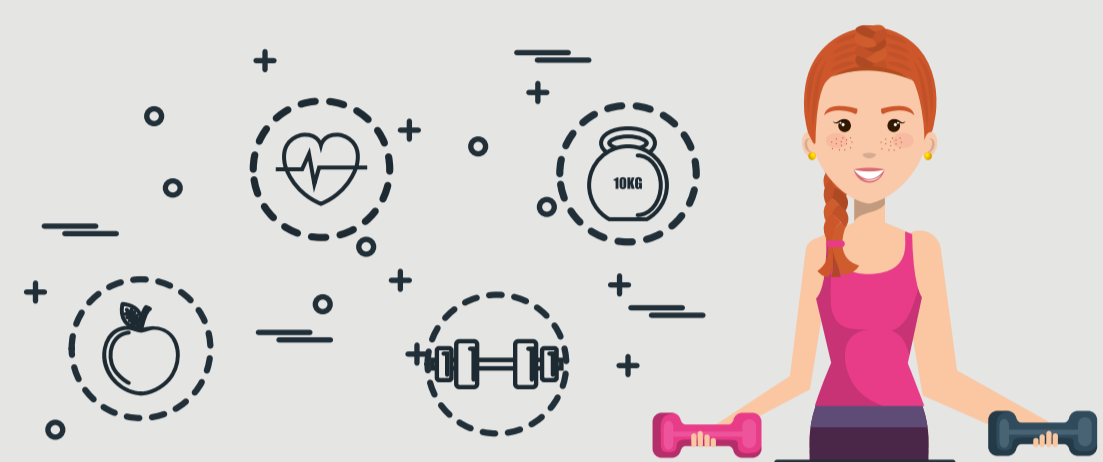
- Aumento de volumen o inflamación en el brazo, la mano, el tórax o la mama.
- Sensación de pesadez en el brazo.
- Engrosamiento de la piel con signo de fovea, es decir el hundimiento temporal en la piel cuando la presiona con el dedo.
- Restricción o disminución de la flexibilidad de las articulaciones.
- La ropa, el reloj, los anillos o los brazaletes se sienten ajustados, de igual forma que el sostén.
- Dificultad para ver las venas o los tendones de la mano y en el caso de los nudillos se evidencian menos pronunciados.
- Consulte a su médico de forma inmediata si se presenta alguno de los síntomas a los que debe prestar atención: dolor, enrojecimiento, prurito, hormigueo, o temperatura elevada en la zona de la mano, el brazo, el tórax, la mama o la axila.

Manejo del Linfedema

Es un trastorno crónico y difícil de tratar, ahí recae la importancia de prevenirlo. Su médico podría recomendarle un terapeuta especialista que desarrollará un plan de tratamiento que permita reducir la hinchazón, prevenir infecciones, mejorar el aspecto estético así como la capacidad funcional en el miembro afecto.



1. Mantener Estilo de Vida Saludable



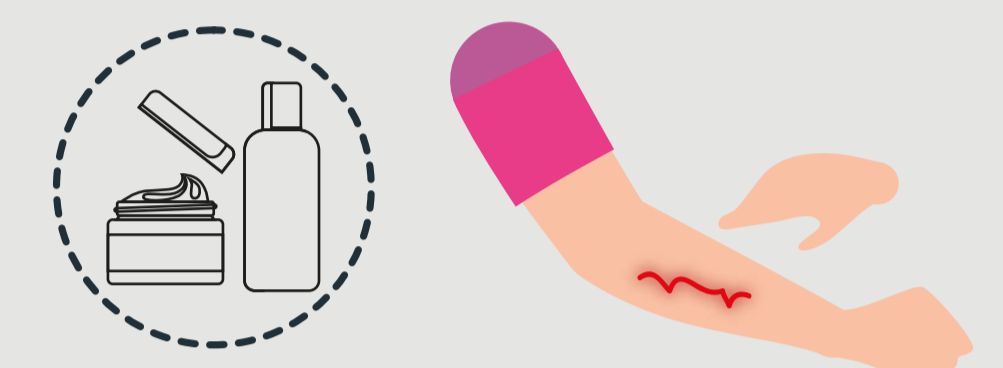
- Mantenga su peso ideal a través de una dieta sana y comience con un profesional una rutina de ejercicios.
- Inicie gradualmente cualquier actividad que implique el uso repetido del brazo y la parte superior del cuerpo. Tome descansos (permita que el brazo se recupere) y deténgase si lo siente cansado, pesado o dolorido.

2. Cuidar su Piel



- Humecte la piel a diario, especialmente el codo, para evitar la aparición de grietas.
- No corte las cutículas, manténgalas humectadas, para evitar que se quiebren. En líneas generales sea cuidadosa al realizarse la manicura.
- Use protector solar FPS de 30 para proteger el brazo y la parte superior del cuerpo, incluyendo cuello y escote. De igual manera emplee repelente de insectos en esa zona.
- Evite la irritación y los cortes en piel al eliminar el vello de las axilas. Use una crema depiladora (para piel sensible).
- Utilice desodorantes sin alcohol.

3. Tratamiento de Heridas o Quemaduras



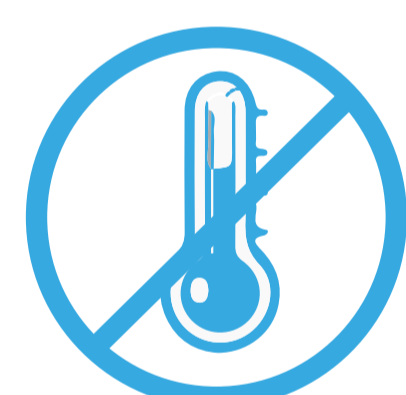
- Si estas llegasen a producirse, deben curarse de manera inmediata, ya que son la puerta de entrada a infecciones, lávese con agua y jabón.
- Aplique una pomada antibiótica.
- Cubra los cortes e informe sobre cualquier signo de infección a su médico. De igual manera deben tratarse las picaduras de insectos o cutículas rotas.

4. Evitar Posibles Desencadenantes



a. Constricción Del Brazo

- No utilice relojes, pulseras o anillos muy apretados.
- No use ropa con mangas ajustadas o que limite el movimiento. No use sostenes que se ajusten demasiado.
- Evite cargar objetos pesados, bolsos (carteras o bolsas de mercado) o niños pequeños.
- Trate de evitar que le coloquen el brazaletes para la toma de la presión arterial en el brazo en riesgo.



b. Exposición del Brazo a de Temperaturas muy altas o muy bajas

- No se duche con agua muy caliente (use agua tibia). No sumerja el brazo y la parte superior del cuerpo en bañeras de hidromasajes. No use baños de vapor
- No coloque compresas calientes o heladas en el brazo, el cuello, el hombro o la espalda del lado afectado.



c. Heridas o Traumas

- Use siempre guantes protectores para las actividades que lastimen la piel: guantes de goma para lavar los platos, o cuando utilice lejía (cloro); guantes de jardinería para plantar y podar plantas; y guantes de cocina para cocinar y hornear.
- Prescinda del uso del brazo afecto para la toma de vías endovenosas, o para la extracción de sangre, o para la aplicación de vacunas. Si se sometió a una Mastectomía y Disección Axilar Bilateral, notifíquelo para que le hagan la toma de muestra de sangre en otra parte del cuerpo.
- Use dedal para coser.



d. Inactividad Prolongada

- Mantenga el brazo apoyado sobre una almohada con la mano un poco más alta que el hombro. Cada cierto tiempo, cambie de posición, no mantenga la misma posición por mucho tiempo.

Material educativo para pacientes desarrollado por la Fundación Venezolana para la Educación e Investigación contra el Cáncer de Mama (FUVEICAM). Para más información visite la página: www.canceravanzadodemama.com

La información en esta hoja informativa no pretende ser un sustituto de la consulta con un médico, cuyo curso de acción está determinado por la condición de la paciente, las limitaciones de los recursos disponibles, o los avances del conocimiento disponibles. Las pacientes no deben ignorar el consejo profesional, ni retrasar su búsqueda, debido a la información que aquí se encuentre.

