

# Namunvida - Blog

<https://www.namunvida.es/>

## Linfedema

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres de los países desarrollados pero a pesar de el aumento progresivo de su incidencia, la mortalidad cada vez es mas reducida debido a los constantes avances en la investigación y su detección precoz. El tratamiento de esta enfermedad cada vez es más conservador, el 66% de los tumores de mama son tratables con cirugía conservadora de la mama, lo que hace que las secuelas sean menores, y en los casos en los que es necesaria la extirpación completa de la mama (mastectomía) las técnicas de cirugía reparadora hacen posible en la mayoría de estas pacientes la reconstrucción inmediata, es decir en la misma cirugía que la extirpación. En cuanto a la cirugía a nivel de la axila la técnica del ganglio centinela ha disminuido mucho la morbilidad y ha mejorado la calidad de vida ,pero en algunos casos sigue siendo necesario vaciar los ganglios de la axila (linfadenectomía) lo que puede producir molestias como el linfedema (hinchazón del brazo) y dolor en el hombro. El objetivo de este artículo es explicar a las pacientes a las que hay que realizarles una linfadenectomía la importancia de la prevención precoz de estos efectos secundarios mediante una serie de ejercicios y cuidados higiénicos de la extremidad operada. La circulación linfática a nivel de la axila tiene como función el drenaje del brazo y su defensa inmunitaria y los síntomas de su disminución pueden ocurrir entre un 10% y un 25% de los casos en los que realizamos una linfadenectomía. Estos síntomas son progresivos y son sensación de pesadez y aumento de volumen del brazo. Cuando el linfedema está establecido existen tratamientos como el drenaje linfático manual realizado por fisioterapeutas y/o los vendajes compresivos, pero lo más importante son los cuidados diarios para evitar tener linfedema. **CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA.** Se recomienda llevar una vida lo mas normal posible y realizar cualquier tipo de trabajo evitando el esfuerzo excesivo y con las siguientes precauciones:

- Cuidar la higiene de la piel del brazo con jabones neutros y aplicar crema hidratante a diario.
- No llevar ropa ajustada que comprima el brazo.
- Cuando hay linfedema no llevar anillos ni pulseras.
- Tener cuidado para evitar lesiones en la piel del brazo afectado:
- No tomar la tensión arterial en el brazo afectado.
- Evitar las extracciones de sangre.
- Evitar vacunas e inyección de medicamentos.
- Si eres diabética no pincharse en los dedos de la mano afectada.
- Evitar sesiones de acupuntura.
- Utilice guantes para realizar tareas como lavar platos, uso de objetos cortantes, labores de jardinería.
- Usar dedal para coser.
- Tener cuidado de no herirse cuando se haga la manicura.
- Tener cuidado con las quemaduras al usar la plancha, horno.
- Evitar los arañazos de animales y picaduras de insectos.
- Evitar el exceso de temperatura en el brazo: no sumergirlo en agua muy caliente, evitar mantas eléctricas, tomar el sol sin protección adecuada, rayos UVA, saunas.
- Depilar la axila con maquinilla eléctrica suave. Evitar cuchillas y la cera caliente o fría.
- Ante cualquier herida en la piel por pequeña que sea lavar abundantemente y desinfectar con un antiséptico.
- Evitar movimientos bruscos y ejercicios intensos con el brazo.
- Evitar sobrecargar excesivamente el brazo y cargar objetos pesados.
- Aparte de

los ejercicios indicados para el brazo procure realizar algún ejercicio físico como caminar, yoga, pilates. • Lleve una dieta sana y evite la obesidad. • No se exceda con la sal. Puede descargar la tabla de ejercicios aconsejados por la aecc aquí. Debe realizar estos ejercicios a diario a partir de los 10 días de postoperatorio o cuando su médico se lo indique Si a pesar de realizar estos ejercicios nota síntomas consulte con nosotros para remitirla a un programa de rehabilitación con fisioterapia. Recuerda que al igual que es muy importante la detección precoz de los tumores de mama, es muy importante la prevención de los efectos secundarios posibles derivados de esta enfermedad para tener mejor calidad de vida.

**Link to Original article:** <https://www.namunvida.es/blog-1/infedema?elem=322642>