

Control del linfedema

Lymphedema Management

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series

El linfedema es la acumulación de líquido que se produce en la piel de un brazo, la pierna o en el pecho, el seno, la cabeza o el cuello. Normalmente, el cuerpo transporta un líquido claro llamado «linfa» a través de una red especial de vasos y ganglios linfáticos. Esta red se conoce con el nombre de sistema linfático. El linfedema sucede cuando el sistema linfático está dañado y la linfa no puede moverse por el cuerpo, lo que puede suceder después de tratamientos contra el cáncer, incluyendo cirugías y radioterapia. Si el líquido linfático no se puede mover por el cuerpo, puede producir hinchazón en esa zona.

¿Cuáles son los síntomas del linfedema?

El linfedema puede ocurrir en los primeros meses del tratamiento contra el cáncer o varios meses o años después. La zona afectada puede presentar los siguientes síntomas:

- hinchazón;
- pesadez, molestia o dolor;
- menos flexibilidad;
- debilidad;
- tirantez de la piel;
- ropa o joyas que se sienten ajustadas.

¿Qué es un fisioterapeuta de linfedema?

Si presenta señales de linfedema, hable con el equipo de UNC Health Care de inmediato. Es importante que vea a un fisioterapeuta certificado especialista en linfedema para que lo pueda tratar. Un terapeuta con las iniciales CLT, por sus siglas en inglés (terapeuta certificado especialista en linfedema) recibió un entrenamiento especializado en el cuidado de linfedema. Los siguientes recursos podrán ayudarle a encontrar un terapeuta en su localidad:

www.lymphnotes.com

www.clt-lana.org

www.lymphnet.org

www.bcreourcedirectory.org

Llame al equipo de UNC Cancer si tiene:

- ① fiebre de 100.5 °F o más;
- ① erupción cutánea en la zona afectada;
- ① enrojecimiento o calor en el área;
- ① aumento de la hinchazón;
- ① dolor nuevo o inusual;
- ① falta de aliento, dificultad para respirar.

Si presenta cualquiera de estas señales de infección, comuníquese con el equipo de atención médica o con su proveedor de atención primaria de inmediato. Quítese cualquier prenda de compresión y NO haga ningún tipo de masaje o drenaje linfático manual en la zona. Después de que lo atiendan, su terapeuta o médico le dirá cuándo podrá retomar la terapia para tratar el linfedema. El número telefónico del equipo de atención médica es: _____.

¿Se puede evitar el linfedema?

El linfedema no se puede evitar por completo, pero se pueden disminuir las probabilidades de sufrirlo si se siguen los siguientes pasos para cuidarse en casa:

Cuidado de la piel en el área

- Mantenga la piel limpia e hidratada. Limpie toda cortadura, rasguño o ampolla y aplique un ungüento con antibiótico y una curita. Tenga cuidado con el afeitado y el cuidado de las uñas.
- Use protector solar y repelente de insectos cuando esté afuera. Evite cualquier quemadura de sol, y evite sobrecalentarse mientras está afuera.
- Evite las temperaturas muy calientes o muy frías. No tome baños calientes o saunas de más de 15 minutos. El agua no debe ser superior a los 38 °C o 102 °F.
- No use ropa ni joyas ajustadas.
- No deje que le pongan vacunas ni le hagan extracciones de sangre en ninguna parte del cuerpo que corra el riesgo de desarrollar linfedema. No deje que nadie le tome la presión arterial en la zona. No se haga perforaciones ni tatuajes en el área.
- Use una manga o prenda de compresión, si es necesario. Consulte con su fisioterapeuta de linfedema para averiguar si necesita llevar una prenda de compresión.

Dieta y ejercicio

- Mantenga un peso saludable. El sobrepeso aumenta las probabilidades de desarrollar linfedema.
- Consuma una alimentación baja en sal y grasas. Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de agua al día.
- El ejercicio es importante. Siga las instrucciones que le dio el equipo de UNC Cancer Care antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Siga las siguientes pautas de seguridad para ejercitarse:

1. Use la prenda de compresión, si la tiene, al hacer ejercicio.
2. No use ropa ajustada ni pesas que se envuelven al cuerpo de manera ajustada .
3. Beba líquidos en cantidad. Evite sobrecalentarse al hacer ejercicio.
4. Nunca haga ejercicio hasta el punto de sentir dolor.

¿Cómo se trata el linfedema?

El linfedema no tiene curación, pero se puede controlar. El tratamiento consta de 2 fases:

1. Durante la **fase intensiva**, usted trabajará con un fisioterapeuta especialista en linfedema y aprenderá a cómo controlar el linfedema en casa.
2. Durante la **fase de autocontrol**, usted podrá cuidar de sí mismo y puede que tenga algunas citas de control con el terapeuta.

El número de citas que tenga en cada fase dependerá de cuánta hinchazón o cambios en la piel presente.

Las 4 partes del tratamiento

1. **Drenaje linfático manual (MLD, por sus siglas en inglés):** el fisioterapeuta especialista en linfedema realiza unos masajes suaves en la zona afectada para ayudar a mover el líquido. El terapeuta le enseñará cómo hacer estos masajes en casa.
2. **Terapia de compresión:** el uso de vendajes especiales, prendas o mangas de compresión puede prevenir y controlar la hinchazón. La terapia de compresión también puede suavizar la piel. Las prendas de compresión se hacen a la medida durante la fase de autocontrol.
3. **Cuidado de la piel:** use un jabón suave y sin fragancia y séquese después del baño con pequeños toques en vez de frotar la piel. Use todos los días una crema o loción, como Eucerin® o Curel®, cuando se haga el drenaje linfático manual a la hora de irse a la cama.
4. **Cuidado de las cicatrices:** es posible que tenga una cicatriz o cicatrices como consecuencia de una cirugía o radioterapia. Las cicatrices y la piel, por lo general, se curan en aproximadamente 6 semanas. El terapeuta de linfedema o doctor le enseñará cómo masajear la piel o las cicatrices.

Terapia descongestiva compleja

Si tiene mucha hinchazón o muchos cambios en la piel, es posible que el terapeuta le recomiende hacer la **terapia descongestiva compleja (CDT, por sus siglas en inglés)**.

Este tratamiento comienza con una **evaluación** en la que un terapeuta especialista en linfedema le hace una historia clínica completa y le hace preguntas acerca de la hinchazón. Le medirá el área afectada y quizás tome fotos de la hinchazón y de los cambios en la piel. Después de la evaluación, el terapeuta le hablará sobre el plan para su tratamiento.

Se le enseñará a usted o a su cuidador cómo realizar el **drenaje linfático manual (MLD)** y cómo vendar la extremidad o parte del cuerpo que presenta la hinchazón. La mayoría de los tratamientos están programados de 3 a 5 veces a la semana durante varias semanas. En cada tratamiento, que dura aproximadamente una hora, se le hace el MLD y se le venda la parte del cuerpo hinchada.

¡Consejos importantes!

- Los vendajes deben permanecer puestos todo el tiempo y solo se los puede quitar el fisioterapeuta o cuando usted se bañe.
- Es posible que necesite usar ropa más holgada durante este tiempo, ya que los vendajes pueden aumentar el tamaño del brazo o la pierna.
- Puede conducir y podrá trabajar, dependiendo del trabajo que haga.
- Todas las semanas, se le medirá la zona del cuerpo que tiene hinchazón.
- Consulte con su compañía de seguro para averiguar si su plan cubre la terapia descongestiva completa.

Prendas de compresión

- Se medirá el área hinchada todas las semanas y, cuando el tamaño permanezca estable, el fisioterapeuta le probará distintas prendas de compresión para encontrar la correcta para usted.
- Puede que tome 1 o 2 semanas para que le hagan la prenda de compresión.
- El precio oscila entre \$100 y varios cientos de dólares.
- La prenda de compresión debe reemplazarse cada 4 a 6 meses.
- Consulte con su compañía de seguro para averiguar si su plan cubre las prendas de compresión.

¡Consejos importantes!

Hay muchos tipos de prendas de compresión. Estos son algunos consejos para el uso de cada una:

- Todas las prendas de compresión deben sentirse cómodas. El usarlas no debe causar hinchazón, ampollas ni enrojecimiento. La parte superior no debe deslizarse ni enrollarse y la prenda, en general, no debe quedar amontonada en el pliegue del codo, de la rodilla o del tobillo.
- Las mangas de compresión no deben causar hinchazón en las manos o los dedos.
- Las medias de compresión no deben poner ningún tipo de presión en los huesos de los pies o causar hinchazón en los pies o dedos del pie.
- El sostén de compresión no debe presionar los hombros y debe contar con soporte adicional en el área de la axila.
- La prenda de compresión facial no debe estar demasiado apretada alrededor de la zona del cuello ni causar dolor en la mandíbula.
- Existen muchos productos que facilitan el poner y quitar las prendas de compresión. Hable con su terapeuta para decidir cuál es la mejor opción para usted.

¿Qué debo hacer si hay hinchazón?

Puede hacer un seguimiento de la hinchazón si mide el área hinchada y la compara con la del otro lado. Si nota un aumento en la hinchazón, siga los siguientes consejos:

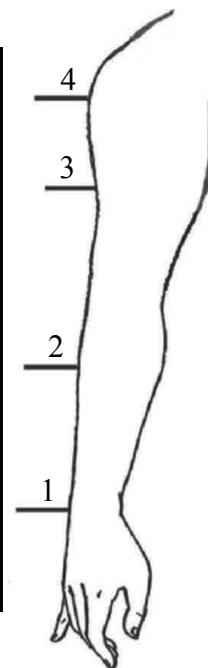
- Asegúrese de que el área afectada no haya sufrido ningún tipo de lesión, una picadura de insecto, rasguño o infección. Si piensa que tiene una infección, debe ver a su médico.
- Haga ejercicio, beba mucho líquido y coma una alimentación sana todos los días.
- Aumente el drenaje linfático manual a 3 o 4 veces al día.
- Véndase el área durante 3 a 5 días seguidos. Solo quítese las vendas para ducharse.
- Manténgase siempre fresco; evite sentirse sobrecalentado.

Use la tabla de la página siguiente para hacer el seguimiento de las mediciones. Asegúrese de medir siempre en el mismo lugar del brazo o la pierna. Mida tanto el lado derecho como el izquierdo para poder comparar si hay hinchazón. Si hay una diferencia de 2 centímetros o más entre cada lado, llame a su fisioterapeuta de linfedema.

Cómo medirse en casa

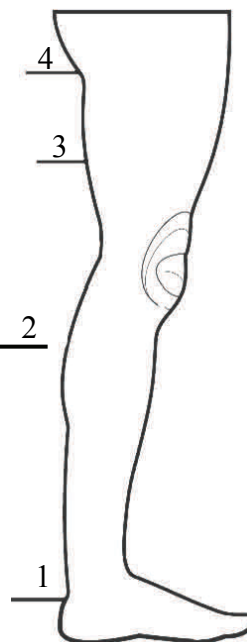
Medición del brazo: Haga una marca en la muñeca (1), el antebrazo (2), parte superior del brazo (3) y la axila (4). Mida, en centímetros, desde la base de la uña del dedo corazón (el dedo de en medio) hasta cada una de las marcas, de la 1 a la 4. Anote estas medidas en la primera columna de la tabla de abajo. Esto le ayudará a medir en el mismo lugar todas las veces. En cada marca, mida la circunferencia (distancia alrededor) del brazo. Escriba cada medición en la casilla correcta. Haga las mediciones tanto para el lado derecho como para el izquierdo y compare los lados.

Área medida	Fecha		Fecha		Fecha		Fecha		Fecha		Fecha		Fecha	
	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I
1- Muñeca _____ cm														
2- Antebrazo _____ cm														
3- Parte superior del brazo _____ cm														
4- Axila _____ cm														



Medición de la pierna: Haga una marca en el tobillo (1), mitad de la pierna inferior (2), mitad de la pierna superior (3) y cerca de la ingle (4). Mida, en centímetros, desde la parte inferior del talón hasta cada una de las marcas, de la 1 a la 4. Anote estas medidas en la primera columna de la tabla de abajo. Esto le ayudará a medir en el mismo lugar todas las veces. En cada marca, mida la circunferencia (distancia alrededor) de la pierna. Escriba cada medición en la casilla correcta. Haga las mediciones tanto para el lado derecho como para el izquierdo y compare los lados.

Área medida	Fecha		Fecha		Fecha		Fecha		Fecha		Fecha		Fecha	
	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I
1- Tobillo _____ cm														
2- Mitad de la pierna inferior _____ cm														
3- Mitad de la pierna superior _____ cm														
4- Ingle _____ cm														



Ejercicios para ayudar con el linfedema

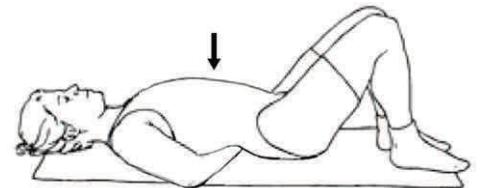
Existen ciertos ejercicios que le pueden ayudar a drenar el exceso de líquido, especialmente en las primeras fases del tratamiento. Haga estos ejercicios en el orden indicado. Hable con su fisioterapeuta si tiene problemas con cualquiera de ellos.

Respiración estomacal:

Acuéstese en la cama, el suelo o siéntese en una silla cómoda. Mantenga las rodillas ligeramente dobladas y los pies en el suelo. Ponga las manos sobre el estómago. Haga respiraciones profundas. Con cada inhalación, sienta cómo sube el estómago. Lentamente exhale por la boca. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.

Basculación pélvica:

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y ligeramente separadas. Mantenga los pies apoyados en el suelo. Use los músculos del estómago para inclinar la pelvis y aplanar la parte inferior de la espalda en el suelo. Mantenga esta posición hasta contar hasta 5. Relaje y repita el ejercicio de 5 a 10 veces.



Inclinación de la pelvis

Giros del cuello:

Inhale y gire la cabeza lentamente hacia un lado. Mantenga esta posición hasta contar hasta 5. Exhale y gire la cabeza nuevamente al centro. Repita girando la cabeza hacia el otro lado. Haga este ejercicio con cada lado de 5 a 10 veces.

Inclinación de cabeza:

Suavemente, acerque la oreja derecha al hombro derecho. Mantenga esta posición hasta contar hasta 5. Suba la cabeza nuevamente a la posición inicial. Repita los mismos pasos para el lado izquierdo. Haga este ejercicio con cada lado de 5 a 10 veces.



Encogimiento de hombros

Encogimiento de hombros:

Inhale y levante los hombros hacia las orejas. Exhale y baje los hombros a una posición relajada. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.

Giro de hombros:

Gire los hombros hacia atrás con un movimiento circular. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.



Giro de hombros

Ejercicios para linfedema de brazo

Los siguientes ejercicios también se deberán hacer si usted corre el riesgo de desarrollar linfedema de brazo.

Juntar los omóplatos:

Trate de juntar los omóplatos empujándolos hacia atrás y hacia el centro del cuerpo. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.



Juntar los omóplatos

Presionar las manos:

Inhale mientras junta las palmas de las manos presionándolas. Mantenga esta posición hasta contar hasta 5. Relaje y exhale. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.

Presionar las manos



Doblar el codo:

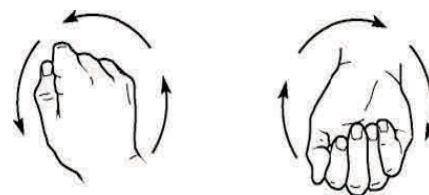
Suba la mano al hombro y bájela de nuevo. Regrese la mano junto al cuerpo. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.



Doblar el codo

Círculos de la muñeca:

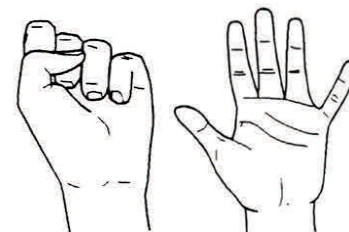
Haga un puño y haga pequeños círculos con la muñeca en ambos sentidos. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.



Círculos de muñeca

Apretar los puños:

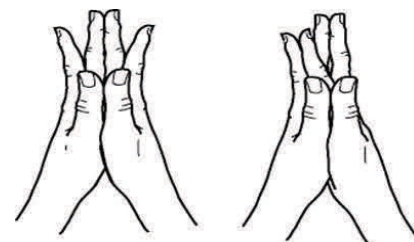
Haga un puño con la mano. Mantenga esta posición hasta contar hasta 5. Abra lentamente la mano y estire los dedos. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.



Apretar los puños

Estirar los dedos:

Junte las palmas de las manos y separe una pareja de dedos a la vez. Luego, mueva cada pareja de dedos en la misma dirección. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces.



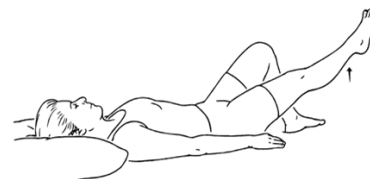
Estirar los dedos

Ejercicios para linfedema de pierna

Los siguientes ejercicios también se deberán hacer si usted corre el riesgo de desarrollar linfedema de pierna.

Doblar las rodillas:

Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas. Deslice una pierna hasta doblarla y luego deslícela de nuevo hasta estirla. Repita con la otra pierna. Haga este ejercicio con cada pierna de 5 a 10 veces.

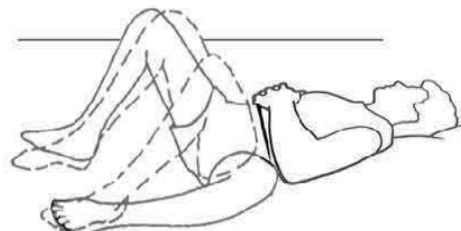


Doblar las rodillas

Dejar caer la pierna:

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Mantenga una pierna en esta posición y baje lentamente la otra pierna hacia un lado. Luego, suba nuevamente la pierna al centro.

Repita con la otra pierna. Haga este ejercicio con cada pierna de 5 a 10 veces.



Dejar caer la pierna

Deslizar la pierna:

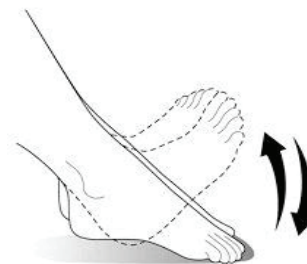
Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas. Deslice una pierna hacia fuera y luego regrésela nuevamente al centro. Mantenga las rodillas estiradas y la rótula hacia arriba. Repita con la otra pierna. Haga este ejercicio con cada pierna de 5 a 10 veces.



Deslizar la pierna

Flexionar los tobillos:

Mueva un pie hacia arriba y hacia abajo, como si estuviera apretando el acelerador de un automóvil. Repita con el otro pie. Haga este ejercicio de 5 a 10 veces con cada pie.



Flexionar los tobillos

Ahora vuelva a repetir todos los ejercicios en el orden inverso, comenzando con flexionar los tobillos y terminando con doblar las rodillas. Al terminar, haga una respiración profunda.