

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

¿De qué estamos hablando?

El sistema linfático tiene dos funciones básicas: de drenaje y de defensa inmunitaria.

El brazo se puede edemizar después del vaciado axilar porque los vasos y ganglios linfáticos han sido extraídos (necesariamente) y, en consecuencia, el organismo tiene una menor capacidad para combatir una infección en la extremidad superior correspondiente porque el sistema linfático ha sufrido una variación.

Es necesario mantener un buen drenaje de la linfa mediante ejercicios específicos y también tomar todas las precauciones posibles, porque se podrían producir infecciones graves e iniciarse un **edema** (hinchazón de la extremidad).

¿Cómo prevenirlo?

- No os toméis la presión arterial en este brazo. Cuando el aparato presiona, puede hinchar la extremidad.
- Evitad las extracciones de sangre si no son absolutamente necesarias. Lo que puede perjudicar es la goma cuando presiona (smark).
- No os realicéis linfografías, ni otras exploraciones vasculares.
- Evitad sesiones de acupuntura en el brazo afectado. Prescindid de las vacunas o pegados.
- Tened cuidado al haceros la manicura y al cortaros las uñas.
- Es necesario que os curéis las heridas pequeñas, aunque parezca que no son importantes, ya que cualquier herida es una abertura que facilita la infección.
- Se han de evitar los arañazos de gato o de cualquier animal y las mordeduras de perro. En caso de que se produzcan, es necesario curarlas inmediatamente porque pueden causar infecciones graves.
- En el jardín, tened cuidado con las plantas espinosas (utilizad manopla acolchada).
- Usad guantes para realizar determinadas tareas (limpiar el pescado, lavar los platos, etc.).
- No realicéis esfuerzos que supongan sobrecarga excesiva del brazo ni llevéis objetos pesados.
- Evitad movimientos bruscos: en el autobús, paseando un perro... evitad también trabajos repetitivos que puedan poner en tensión la mano y el brazo.
- Los aplausos pueden provocar hinchazón, es aconsejable simularlos.
- Procurad utilizar dedal para coser o protegeos la mano con unos guantes finos de piel.
- Evitad picaduras de insectos, o curáoslas inmediatamente para evitar rascaros.
- No introduzcáis el brazo en agua muy caliente. Evitad el exceso de temperatura (horno, estufa, esterilla eléctrica, infrarojos, radiación solar, UVA, sauna, parafina, guardabarros).

- No llevéis ropa ajustada ni piezas de vestir que opriman el antebrazo o el brazo. Evitad los anillos, las pulseras y el reloj.
- Evitad los masajes bruscos y fuertes.
- Aplicaos cremas hidratantes suaves. Es importante mantener la piel muy hidratada, sobre todo en los codos.
- No os depiléis la axila con hoja, ni cera caliente o fría (utilizad una máquina eléctrica, rasurad suavemente sin irritar.)

Recordad:

- Tenéis que llevar una vida lo más normal posible.
- Procurad hacer la gimnasia indicada por el fisioterapeuta especializado cada día para una buena movilidad y un buen drenaje del brazo.
- Es importante hacer algún otro tipo de ejercicio (paseos largos, algún tipo de baile, yoga). Esto os ayudará a mantener un buen estado físico y psíquico.
- La natación es un ejercicio muy completo para mejorar la calidad de vida pero no es aconsejable realizarla durante el tratamiento de quimioterapia ni de radioterapia (todavía menos en la piscina porque pueden surgir problemas en la piel).
- Cuando viajéis en avión, es importante mover de tanto en cuanto el brazo o mantenerlo apoyado sobre un cojín en una postura un poco elevada.
- Podéis realizar cualquier tipo de labor, sin llegar nunca al esfuerzo excesivo.

SI APARECEN SIGNOS DE EDEMA (HINCHAZÓN), ACUDID AL CONTROL MÉDICO

Contenido: Sra. Montserrat Gironès Coromina. Fisioterapeuta. Servicio de Rehabilitación. Hospital Clínic. BCN