

HAZTE SOCIO 902 886 226
www.aecc.es

LINFEDEMA

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO



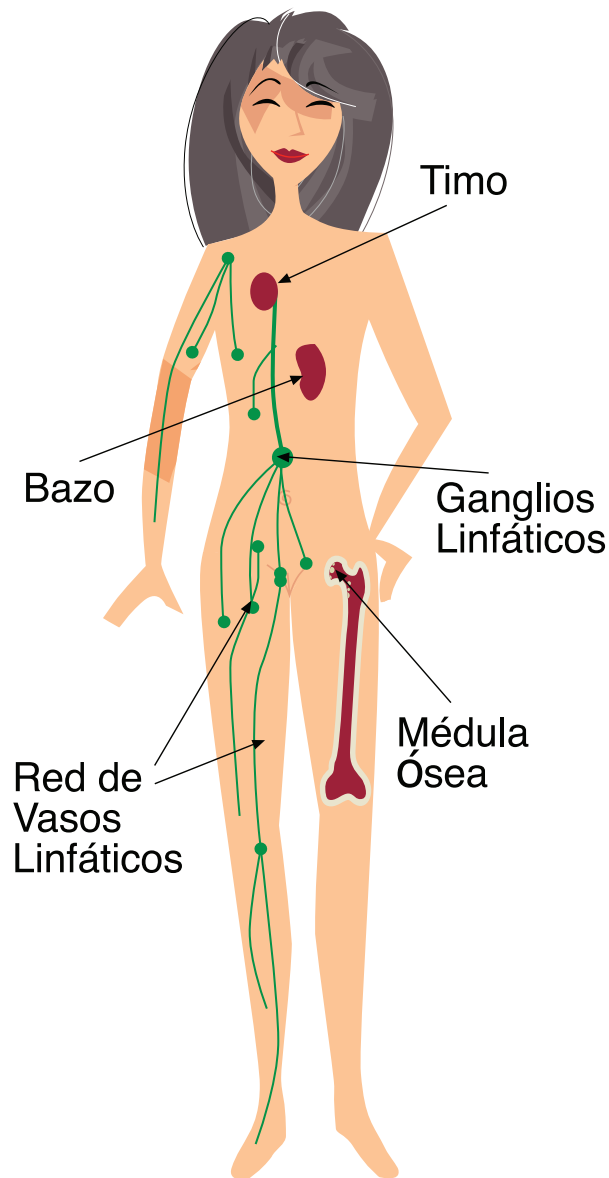
**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

[YouTube](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [Pinterest](#) [Google+](#)



aecc
Contra el Cáncer



1. ¿Qué es el Sistema Linfático? ¿Qué funciones tiene?

El sistema linfático es una amplia red de drenaje que ayuda a mantener en equilibrio los niveles de líquido corporal y defiende al cuerpo de las infecciones. Está formado por una red de **vasos linfáticos**, que transportan la **linfa** por todo el cuerpo.

Una de las funciones más importantes del sistema linfático es recoger el líquido linfático sobrante de los tejidos corporales y devolverlo a la sangre. Este proceso es necesario porque el agua, las proteínas y otras sustancias se filtran continuamente de los capilares sanguíneos a los tejidos corporales. Si el sistema linfático no drenara el exceso de líquido, se acumularía en los tejidos corporales y estos se hincharían.

Además, el sistema linfático ayuda al cuerpo a defenderse de los gérmenes como virus, bacterias y hongos que pueden causar infecciones. Esos gérmenes se filtran en los **ganglios linfáticos**, que son pequeñas masas de tejido localizadas a lo largo de la red de vasos linfáticos. Los ganglios contienen linfocitos, un tipo de glóbulo blanco. Algunos de esos linfocitos producen **anticuerpos**, proteínas que combaten a los gérmenes e impiden que las infecciones se extiendan.



El sistema linfático está formado por:

- **Linfa:** líquido transparente que contiene linfocitos (glóbulos blancos) que combaten las infecciones y la formación de tumores. La linfa también contiene agua, moléculas de proteína, sales, glucosa, urea y otras sustancias.
- **Vasos linfáticos:** red de tubos delgados que recogen linfa de diferentes partes del cuerpo y la devuelven al torrente sanguíneo.
- **Ganglios linfáticos:** estructuras pequeñas, en forma de judía (muy diversos en tamaño y en número) que filtran la linfa y almacenan los glóbulos blancos.

El bazo, el timo, las amígdalas y la médula ósea también forman parte del sistema linfático.

2. ¿Qué es el linfedema? ¿Quién tiene riesgo de presentarlo?

El linfedema se produce por la acumulación excesiva de líquido debido a la incapacidad del sistema linfático de depurar y transportar la linfa; esto provoca un aumento de volumen en una zona del cuerpo.

En general, el linfedema afecta a los brazos y las piernas en las personas que han recibido tratamiento para cáncer de mama, melanoma y cánceres genitourinarios (cáncer que afectan las vías urinarias, la vejiga, los riñones, la próstata, los testículos, etc.). Y con menor frecuencia en otras partes del cuerpo, por ejemplo la cabeza y el cuello.

La posibilidad de aparición del linfedema dependerá del tratamiento quirúrgico (número de ganglios linfáticos extirpados) y oncológico (por ejemplo, radioterapia) que se haya recibido. Otros factores de riesgo pueden ser:

- Calor excesivo en la zona en riesgo.
- Sobreesfuerzo.
- Obesidad.
- Heridas o las infecciones de la piel.

El tiempo de aparición del linfedema es variable, aunque su aparición puede ser inmediata tras la cirugía, o puede desarrollarse de manera gradual al cabo de meses e incluso años.

SABER MÁS

Existen dos tipos de linfedema en función de las causas que lo originan:

- **Primario:** debido a alteraciones congénitas del sistema linfático.
- **Secundario:** producido por la interrupción o compresión de los vasos linfáticos como consecuencia de procesos tumorales, infecciosos o de tratamientos como la cirugía o la radioterapia.

3. Síntomas

Las personas con linfedema en un brazo o una pierna pueden tener los siguientes síntomas:

- Inflamación de una zona del brazo o la pierna.
- Sensación de “pesadez”.
- Debilidad o disminución de la movilidad.
- Los anillos, los relojes o la ropa comienzan a apretar más de lo habitual.
- Molestias o dolor.
- Piel endurecida.
- Apariencia de piel de naranja (hinchazón con pequeños hoyuelos).
- Desaparición de venas y relieves óseos.

Dado que habitualmente el aumento de volumen de la extremidad es gradual, es importante conocer y detectar los primeros síntomas y poder iniciar lo antes posible un tratamiento precoz del mismo mediante fisioterapia.

SABER MÁS

Al disminuir la capacidad de eliminar la linfa, se incrementa el riesgo de infección (linfangitis). Los síntomas de la infección son enrojecimiento de la piel, dolor intenso en el brazo o pierna afectada, fiebre o inflamación súbita. En estos casos es importante acudir a un centro de salud para recibir asistencia médica.



4. ¿Cómo prevenir el linfedema?

La prevención del linfedema debe comenzar inmediatamente tras la cirugía y requiere una serie de cuidados diarios muy sencillos. Es recomendable que inicies, cuanto antes, un programa de ejercicios respiratorios y de movilidad, que se realizarán con suavidad, lentitud y sin “rebote” al llegar al final del movimiento.

4.1 EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Elige un lugar tranquilo con una luz tenue, tumbate, quítate el cinturón u otras ropas que puedan oprimirte y cierra los ojos.

Durante unos minutos no dejes que ninguna idea ocupe tu mente, simplemente disfruta de unos momentos de tranquilidad. Si aparecen pensamientos, no les concedas importancia, poco a poco se irán desvaneciendo.

Respiración diafragmática

Respira de forma lenta, profunda y regular; toma aire por la nariz pausadamente e intenta hinchar el vientre mientras lo haces; mantenlo durante unos 4 segundos y vuelve a expulsarlo por la boca muy lentamente. Repite estos pasos durante unos 8 o 10 minutos mientras te centras en las sensaciones placenteras que experimentas.



4.2 EJERCICIOS DE PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA EN BRAZOS

1



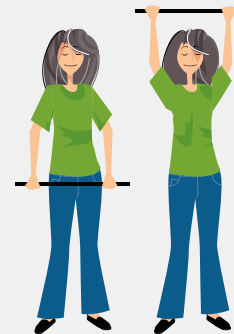
Sentado o tumbado, eleva lentamente el brazo hacia delante abriendo y cerrando la mano.

2



En la misma posición separa el brazo lateralmente, abriendo y cerrando la mano.

3



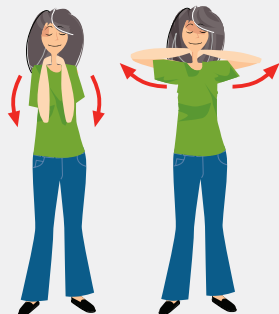
Coge un palo (un bastón,...) horizontalmente y levántalo todo lo que puedas.

4



Pon los brazos en cruz y elévalos juntando las palmas de las manos.

5



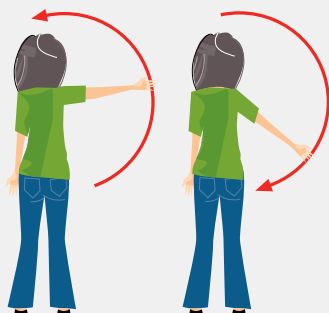
Coloca ambas manos entrecruzadas en la nuca, junta los codos delante y luego sepáralos al máximo sin soltar las manos.

6



Coloca las manos entrecruzadas en la espalda lo más alto que puedas y lleva los brazos atrás.

7



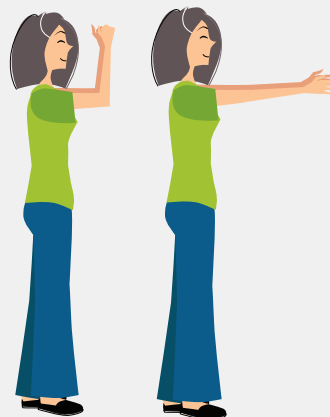
Sítuate frente a una pared. Con el brazo afectado y la mano apoyada en la pared dibuja un círculo lo más grande posible, primero en un sentido y luego en el otro.

8



En la misma posición haz que los dedos índice y anular suban por la pared lo más alto posible, manteniendo la postura erguida.

9



Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexiona los codos a la vez que cierras el puño. Posteriormente estira el brazo a la vez que abres las manos.

10



Mueve los brazos como si nadases a braza.

11



Con ambos brazos en alto abre y cierra los puños fuertemente.

Es importante que realices estos ejercicios a diario, de forma suave y lenta, intercalando descansos, acompañándolos con respiraciones profundas.



SABER MÁS

Al disminuir la capacidad de eliminar la linfa, se incrementa el riesgo de infección (linfangitis). Los síntomas de la infección son enrojecimiento de la piel, dolor intenso en el brazo o pierna afectada, fiebre o inflamación súbita.

En estos casos es importante acudir a un centro de salud para recibir asistencia médica.

4.3 EJERCICIOS DE PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA EN PIERNAS

Tumbado boca arriba:

1. Coloca una pierna flexionada apoyando el pie en el suelo y eleva la otra pierna en el aire, haciendo círculos con el tobillo o mueve la punta del pie arriba y abajo.
2. Simula el montar en bicicleta pedaleando hacia delante y hacia atrás.
3. Haz el puente levantando los glúteos del suelo.
4. Aprieta las corvas (parte posterior de las rodillas) contra el suelo teniendo las piernas estiradas, haciendo fuerza con ambos cuádriceps.

Sentado:

1. Acerca la rodilla al cuerpo, realízalo alternativamente con una pierna y otra.
2. Estira la rodilla y mantén esta posición unos segundos.
3. Punta y talón con ambos tobillos.
4. Aprieta una pelota de espuma entre las rodillas, aproximando ambas piernas.
5. Flexiona y extiende los dedos de los pies.

De pie:

1. Camina de puntillas y de talones.
2. Levanta la rodilla y da una palmada por debajo de ella.
3. Flexiona la cadera llevando la rodilla al pecho y después extiende la pierna hacia atrás, notando el estiramiento en la ingle. Repite varias veces con cada pierna.

Es importante que realices estos ejercicios a diario, de forma suave y lenta, intercalando descansos, acompañándolos con respiraciones profundas.



5. Recomendaciones

Estas indicaciones pueden ayudar a retrasar o controlar en lo posible la aparición del linfedema:



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

NO

- Las extracciones de sangre y cualquier tipo de pinchazo o inyección en el miembro afectado.
- El exceso de calor (saunas, baños de sol o agua muy caliente).
- Cortarte las cutículas o arrancarte los padrastrós y utilizar uñas postizas.
- Las mordeduras y arañazos de los animales.

SI

- Usa jabones neutros para limpiar tu piel (sécala minuciosamente después) y ponte crema hidratante a diario sin alcohol ni perfume.
- Toma mucha precaución cuando utilices aparatos que emitan calor (horno, plancha,...).
- Utiliza cortaúñas y lima para cortarte las uñas en vez de tijeras. Las uñas de los pies duras, mejor que las corte un especialista.
- Si te haces alguna herida, lávala con agua y jabón y desinfectala.
- Depílate con maquinilla eléctrica (ni cera caliente ni cuchillas).
- Realiza actividad física regularmente (andar, nadar, pasear en bicicleta).
- Lleva una dieta rica en frutas y verduras, con poca sal y baja en grasas.

INDICACIONES PARA MIEMBRO SUPERIOR AFECTADO (BRAZO)

NO

- Ropa apretada.
- Tomarte la tensión arterial.
- Cargar peso ni te coloques el bolso en el hombro de ese lado.
- Si eres diabético, procura no pincharte en los dedos de esa mano.
- Pulseras, reloj o anillos demasiado ajustados.

SI

- Emplea guantes cuando utilices tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante y utiliza siempre dedal para coser.
- Utiliza un sujetador con tirantes anchos y acolchados, y una prótesis de mama ligera.

INDICACIONES PARA MIEMBRO INFERIOR AFECTADO (PIERNA)

NO

- Utilizar ropa interior apretada en la cintura.
- Permanecer mucho tiempo de pie.
- Las rozaduras de los zapatos.
- Correr (está contraindicado) y si vas en bicicleta tienes que tener cuidado con la resistencia.

SI

- Si tienes hongos o cualquier alteración en los pies acude al podólogo.
- En los viajes largos realiza paradas con regularidad. Si viajas en transporte público (avión, tren,...) realiza pequeños paseos con frecuencia.
- Puedes nadar, caminar o bailar y realizar cualquier actividad recreativa tomando ciertas medidas de prevención.
- Mantén ligeramente elevadas las piernas (por encima del nivel del corazón) al dormir y descansar.

6. Tratamiento del linfedema

El tratamiento se realiza para controlar la hinchazón que causa el linfedema e impedir que se presenten otros problemas. Su objetivo es ayudar a que la persona continúe con sus actividades de la vida diaria, reducir el dolor y mejorar la capacidad para moverse y usar el miembro (brazo o pierna) con linfedema. En resumen, mejorar su calidad de vida.

La efectividad del tratamiento del linfedema se realiza en 2 fases:

6.1 FASE I O DE DESCOMPRESIÓN

- 1. Cuidados higiénicos de la piel:** el cuidado de la piel juega un papel primordial en el tratamiento del linfedema, ya que por el aumento de volumen, la piel se estira y se vuelve más delicada. Para ello, debes seguir las recomendaciones que se dan en el apartado anterior.
- 2. Drenaje linfático manual:** debe ser realizado por un fisioterapeuta con formación en este campo y experiencia en el tratamiento del linfedema. El objetivo del drenaje es la reabsorción del linfedema y la activación de la circulación linfática superficial.
- 3. Vendajes compresivos:** es un paso esencial en el tratamiento del linfedema y se coloca inmediatamente después del drenaje linfático manual. El vendaje no debe causar ninguna molestia en el brazo o pierna y es fundamental que quede firme, incluso después de una actividad física.
- 4. Flowave (máquina de ondas de choque):** aparato electro médico para el tratamiento de los daños de origen traumático, inflamatorio y del sistema veno-linfático. Capaz de movilizar los líquidos y las proteínas que están fuera de su lugar.
- 5. Vendaje neuromuscular:** son unas cintas de algodón elásticas que se pegan a la piel, permitiendo un mayor drenaje de la linfa y estimulando su circulación.

6.2 FASE II O DE MANTENIMIENTO

Prenda de contención: en esta fase la compresión del brazo se consigue empleando una media o manga de compresión, adaptada al tamaño del brazo o pierna. Esta prenda debes llevarla puesta siempre durante el día.

Ejercicios: debes realizar los ejercicios de esta fase con la prenda de compresión puesta para conseguir mayores beneficios. Son los mismos que se realizan en la prevención del linfedema.

Cuidados higiénicos de la piel: una vez instaurado el linfedema debes extremar aún más los cuidados de la piel para evitar las complicaciones infecciosas.

7. Recursos ortoprotésicos y de ayuda

Para mantener la reducción del linfedema conseguido con el drenaje es necesario que utilices un manguito o media de compresión de forma permanente. Estas medias o manguitos las tendrás que renovar periódicamente según lo establecido por cada Comunidad Autónoma, estableciendo como recomendación general que se deben renovar transcurridos entre seis meses y un año.

El Sistema Nacional de Salud cubre el gasto que supone este material y debes solicitarlo antes de la compra. Puedes informarte en la Oficina de Atención al Paciente de tu hospital de referencia. También deberás pedirle al médico especialista que te firme el informe en el que te prescribe la media o manga. Si tienes dudas puedes contactar con el trabajador social del hospital, del centro de salud o de la AECC.

Algunos pacientes notan que el linfedema afecta a su calidad de vida y repercute en su estado de ánimo y sus relaciones sociales. Si éste es tu caso, puedes consultar en la AECC con un psicólogo especializado en psicooncología.



SABER MÁS

Desde la AECC podemos **informarte sobre la prevención y el tratamiento del linfedema.**

Consulta en nuestra web **www.aecc.es** o llama al teléfono de información gratuito **Infocáncer 900 100 036**. También puedes **acudir a nuestra sede más cercana** a tu domicilio.

Llámanos y te informaremos.



**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

