

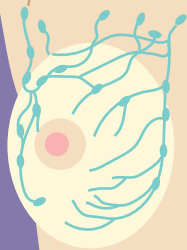
# LINFEDEMA Y CÁNCER DE MAMA

EL LINFEDEMA ES UNA ACUMULACIÓN ANORMAL DE LÍQUIDO Y MACROMOLÉCULAS EN LOS TEJIDOS BLANDOS DEBIDO A UNA ALTERACIÓN EN EL SISTEMA LINFÁTICO. SE MANIFIESTA CON UN AUMENTO DE VOLUMEN DE LA EXTREMIDAD.

## EL SISTEMA LINFÁTICO DE LA MAMA

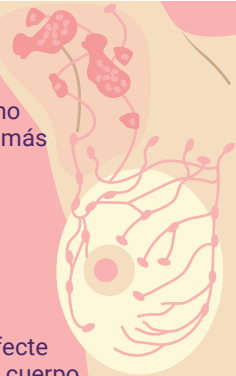
Lo forman:

- Ganglios axilares (75%).
- Ganglios paraesternales o mamarios internos.
- Ganglios intercostales.



## FACTORES DE RIESGO

- Cirugía amplia y linfadenectomía, así como complicaciones postoperatorias. Cuanto más agresiva es la cirugía, mayor el riesgo.
- Radioterapia: Cuanto más amplia la zona tratada con radioterapia, mayor el riesgo.
- Quimioterapia.
- Sobrepeso, obesidad e hipertensión.
- Infección en los ganglios linfáticos que afecte a la mano, el brazo o la parte superior del cuerpo.



## PREVENCIÓN

Conociendo su origen y factores de riesgo, el linfedema se puede prevenir a través de:

**FISIOTERAPIA PRECOZ** + EJERCICIO POST-OPERATORIO PRECOZ

**EDUCACIÓN** + INFORMACIÓN ADECUADA AL PACIENTE

**DIAGNOSTICO PRECOZ** + BIOIMPEDANCIA, LINFOGRAFÍA Y PERIMETRÍA

## SÍNTOMAS

- Sensación de pesadez en el brazo del lado en el que se ha practicado la intervención quirúrgica.
- Sensación de molestia e hinchazón progresiva en dedos, mano, muñeca, antebrazo o brazo.
- La ropa y accesorios como relojes aprietan e incluso dejan marca.
- Endurecimiento y engrosamiento de la piel (fibrosis).
- Infecciones recurrentes.

EL EJERCICIO PARA PACIENTES EN RIESGO DE LINFEDEMA (ESTADIO CERO O SUBLCLÍNICO) ES **RECOMENDABLE Y SEGURO**

Acostumbra a presentarse en el primer año tras la intervención quirúrgica, pero puede aparecer a las pocas semanas, meses o incluso hasta 20 años después.

## EJERCICIO FÍSICO

La actividad física moderada/intensa y regular mantiene el buen estado de las articulaciones, la musculatura, los huesos y el sistema circulatorio, consiguiendo mayor drenaje de los líquidos y ayudando a prevenir el edema.

Es recomendable realizar ejercicios tanto aeróbicos (cardiovasculares) como de fuerza, de manera progresiva y supervisada. El ejercicio en agua está especialmente indicado, teniendo precaución de que ésta no supere la temperatura corporal (como las aguas termales).

## EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA AUMENTAR EL DRENAJE



Deben iniciarse lo antes posible porque son la mejor forma de prevenir el desarrollo del linfedema. Deben estar dirigidos y supervisados por un fisioterapeuta especializado.

## TRATAMIENTO POSTURAL

Se recomienda levantar un poco el brazo durante actividades cotidianas como caminar, ver la televisión o leer para facilitar el drenaje de la linfa, así como realizar movimientos de bombeo con las manos. Dejar colgar el brazo a lo largo del cuerpo puede favorecer la acumulación de la linfa y dificultar su drenaje.



## FISIOTERAPIA PRECOZ

La fisioterapia precoz está indicada en todos los casos de linfedema. Se considera preventiva cuando se observa una diferencia menor a 2 cm del perímetro del brazo afectado en comparación con el sano.

- Drenaje linfático manual.
- Masaje de la cicatriz.
- Estiramientos.
- Ejercicios para el hombro progresivamente activos.
- Programa educativo de consejos.

## CÓMO SE TRATA EL LINFEDEMA. LA TERAPIA DESCONGESTIVA COMPLETA

- Drenaje linfático manual (DLM) realizado exclusivamente por fisioterapeutas especializados.
- Vendaje compresivo (multicapa o doble contención) o prenda de contención.
- Cuidados de la piel (limpieza, hidratación...).
- Ejercicios miolinfocinéticos.
- La presoterapia no está siempre recomendada y se debe tener precaución. Si se usa, debe estar siempre acompañada de DLM.

