



LINFEDEMA

Es un aumento del volumen del brazo, secundario a la cirugía del cáncer de mama (extirpación de ganglios linfáticos) y/o radioterapia.

Puede aparecer al cabo de los años, por ello es importante conocer las precauciones para evitar su desarrollo.

El tratamiento del Linfedema debe realizarse por un fisioterapeuta especialista en Drenaje Linfático Manual (DLM) para poder diagnosticar, valorar y establecer un tratamiento apropiado a cada caso.

El tratamiento integral del Linfedema consiste en una serie de medidas preventivas y terapéuticas como son los fármacos, medidas de contención (vendajes y manguitos), y diferentes técnicas de fisioterapia, entre las que se incluyen el DLM, Presoterapia, Kinesiotape.

Medidas Preventivas y Recomendaciones

Su objetivo es evitar la aparición del linfedema o su progresión.

- Mantener una higiene y cuidado de la piel. Evitar productos irritantes
- Elevar el brazo para favorecer el retorno venoso.
- Evitar heridas, quemaduras, picaduras, pinchazos (utilizar guantes para tareas domésticas)
- Evitar el frío y el calor excesivo así como la exposición al sol.
- No realizar sobreesfuerzos y no llevar pesos excesivos.
- No utilizar ropa u objetos que aprieten (relojes, pulseras, anillos) También es recomendable no llevar cinturón.
- No depilarse y tener cuidado con la manicura
- No practicar deportes como el tenis, pesas, aerbis. La natación es un deporte ideal si la temperatura del agua no supera los 28°.
- No extraer sangre, poner inyecciones, ni tomar la tensión en el brazo con linfedema.

Cambios de color ó aumento de temperatura consultar con su médico ó fisioterapeuta.