

# El linfedema

## ¿Qué es el linfedema?

El **linfedema** es la inflamación (hinchazón) anormal de un área en un lado del cuerpo, generalmente un brazo o una pierna. Lo provoca un problema presente en el **sistema linfático**.

- **¿Cómo funciona el sistema linfático?** El sistema linfático está compuesto por una red de vasos y ganglios encargados de recolectar y transportar el exceso de líquidos, desechos y proteínas de los tejidos del cuerpo. Un sistema linfático sano evita la hinchazón, filtra los desechos y mantiene sanos a los tejidos.
- **¿Qué sucede con el linfedema?** Si los vasos o ganglios linfáticos se encuentran dañados o sobrecargados, el líquido no es capaz de fluir normalmente. Éste comienza a acumularse en los tejidos, y las proteínas en el líquido causan más inflamación. Con el tiempo, la inflamación afecta a la piel y aumenta el riesgo de padecer infecciones cutáneas (de la piel).

## ¿Cuáles son los síntomas?

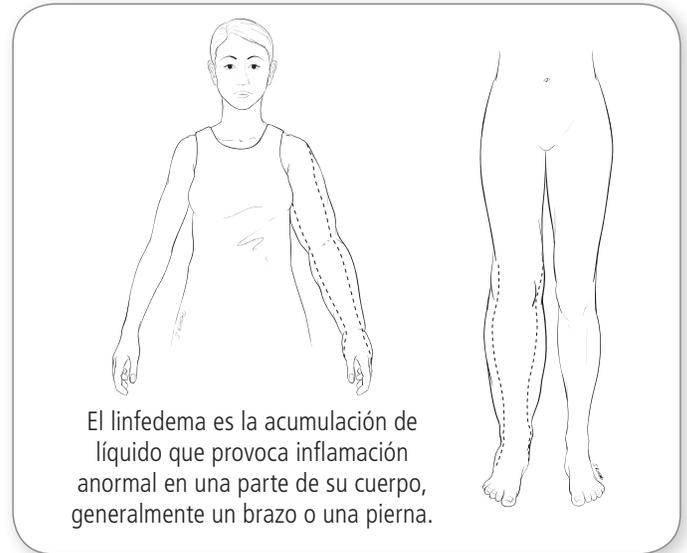
Los síntomas del linfedema pueden incluir:

- Sensación de llenura o pesadez en un brazo o una pierna
- Sensación de piel “ajustada” o endurecida en el brazo o la pierna
- Rigidez en las articulaciones cercanas, como en el hombro, la muñeca, la mano, el tobillo o el pie
- Sensación de que la ropa le queda más ajustada en una zona específica, como las mangas o los calcetines
- Sensación de anillos, relojes o pulseras ajustados, incluso si no ha aumentado de peso
- Hinchazón que no disminuye, aun al elevar la zona ni al tomar diuréticos (“píldoras de agua”)

### Su terapeuta de linfedema

Nombre: \_\_\_\_\_

Número telefónico: \_\_\_\_\_



## ¿Quién está en riesgo de padecer linfedema?

El linfedema puede presentarse como consecuencia de una cirugía, radiación, infección o trauma. Las causas más comunes del linfedema son:

- Antecedentes familiares de linfedema
- Extirpación de los ganglios linfáticos o tratamiento a base de radiación como parte del tratamiento contra el cáncer
- Celulitis recurrente, (infección bacteriana de la piel)
- Problemas a largo plazo de la circulación en las venas

## ¿Cómo se trata el linfedema?

Los tratamientos para el linfedema incluyen:

- **Drenaje Linfático Manual (MLD, por sus siglas en inglés)**, un tipo especial de masaje que imita el bombeo del líquido linfático a través del cuerpo.
- **Cuidado de la piel** (consulte la página siguiente).
- **Ejercicios** específicos para su padecimiento (para obtener consejos, consulte la página siguiente).
- **Vendajes o prendas de compresión especializadas**. Al utilizarse correctamente, ejercen presión sobre la zona afectada, de tal manera que resultan útiles en la circulación.

## ¿Cómo puedo proteger mi piel y evitar las infecciones?

Las infecciones o heridas cutáneas pueden empeorar el linfedema. Siga estos consejos para proteger su piel:

- **Mantenga su piel limpia y seca,** y utilice una crema hidratante todos los días.
- **Evite las quemaduras.** Use protector solar para evitar quemaduras por el sol. Cuando cocine, utilice guantes de cocina o para agarraderas.
- **Evite cualquier lesión cutánea, incluso las leves.**
  - Evite las picaduras de insectos utilizando repelente contra insectos.
  - Utilice calzado. Utilice guantes al realizar trabajo de jardinería, emplear herramientas o manejar productos químicos como detergentes.
  - Evite ser inyectado, que le coloquen una vía intravenosa (IV, por sus siglas en inglés) o que le extraigan sangre del brazo o la pierna afectados.
  - Evite heridas durante el aseo personal. Si usted utiliza una navaja al afeitarse, considere utilizar una máquina de afeitarse eléctrica. No corte las cutículas al realizarse manicura.
- **Evite el frío o calor extremos.** Proteja su piel si usted se encuentra expuesto al frío en exteriores. Evite las compresas calientes, los saunas y la utilización de agua a temperaturas superiores a los 102 °F, por ejemplo, en bañeras de agua caliente (jacuzzis).
- **Evite el exceso de presión sobre la zona afectada.**
  - No utilice medias, zapatos ni bandas elásticas ajustadas alrededor de una pierna afectada. No utilice joyas, prendas ni bandas elásticas ajustadas alrededor de un brazo o un dedo afectados.
  - No permita que le midan la presión arterial en el brazo o la pierna afectados.
  - No cruce las piernas al sentarse.
  - Asegúrese de que las prendas de compresión (como mangas o medias) le queden bien. Si no está seguro, consulte a su proveedor de cuidados de la salud.
- **Si usted sufre una cortadura, un rasguño, una mordedura,** una quemadura o cualquier otra herida en la piel, lávela inmediatamente con agua y jabón. Cúbrala con un vendaje, si es necesario. Revise al menos una vez al día que esté cicatrizando normalmente.

## ¿Cómo puedo reducir el riesgo de inflamación?

- **Eleve la zona afectada.** En las etapas tempranas del linfedema, puede resultar útil apoyar la extremidad afectada al estar sentado.
- **Manténgase activo.** La actividad física puede ayudar a la circulación en el sistema linfático. Evite permanecer de pie o sentado en un mismo lugar por mucho tiempo. Caminar, andar en bicicleta, nadar o bailar son buenas opciones. Siga estos consejos:
  - Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar un programa de ejercicio.
  - Comience lentamente y aumente gradualmente la duración o la intensidad del ejercicio. Descanse con frecuencia.
  - Trate de ejercitarse durante 20 minutos, 4 días a la semana.
  - Si usted cuenta con una prenda de compresión (medias o manga), úsela al ejercitarse.
  - Ejercítense cuando el clima esté más fresco. El calor y la humedad pueden aumentar la inflamación.
  - Utilice la extremidad afectada lo más normalmente posible durante el día. Por ejemplo, utilice el brazo afectado al vestirse o cepillarse el cabello.
- **Tenga cuidado al levantar** objetos pesados. Evite levantamientos repetitivos.
- **Utilice su prenda de compresión.** Utilice las medias o manga de compresión según las instrucciones, especialmente durante el ejercicio o al viajar.
- **Esté pendiente de la aparición de síntomas.** Revise regularmente el área afectada y preste atención a cualquier cambio en el tamaño, la forma, la textura de los tejidos, el dolor, la pesadez o la firmeza

## ¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de cuidados de la salud?

Llame a su proveedor si la extremidad afectada ha sido gravemente herida, o si usted nota señales de infección, como dolor, sensación de calor, aumento de la hinchazón, enrojecimiento, fiebre de más de 101 °F, o secreción.

*Lymphedema*