

# Linfedema

## ¿Qué es el linfedema?

El linfedema es una hinchazón anormal que aparece en una región de uno de los costados del cuerpo, normalmente un brazo o una pierna. Se genera por un problema con el **sistema linfático**.

- **¿Cómo funciona el sistema linfático?** El sistema linfático es una red de vasos y ganglios que recolectan y llevan líquidos desechos y proteínas adicionales de los tejidos del cuerpo. Un sistema linfático en buen estado evita la hinchazón, filtra los desechos y mantiene los tejidos en buen estado.
- **¿Qué sucede con el linfedema?** Si los vasos o ganglios linfáticos están dañados o trabajan más de lo normal, entonces el líquido no fluye con normalidad. Comienza a acumularse en los tejidos y la proteína que hay en el líquido causa más hinchazón. Con el tiempo, la hinchazón afecta la piel y aumenta el riesgo de infecciones en ella.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas del linfedema son:

- Sensación de pesadez o llenura en los brazos o las piernas
- Sensación de piel apretada o dura en brazos o piernas
- Rigidez en las articulaciones próximas, como hombros, muñecas, manos, tobillos o pies
- Dificultad para vestirse en ciertas partes del cuerpo; por ejemplo, al colocar las mangas o el calzado
- Opresión de anillos, relojes o pulseras, incluso si no se ha subido de peso
- Sensación de que la hinchazón no mejora al mantener elevada esa parte del cuerpo ni al tomar diuréticos (“píldoras de agua”)



## ¿Quién corre riesgo de sufrir linfedema?

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

- Antecedentes familiares de linfedema
- Extirpación de ganglios linfáticos o tratamiento con radiación para combatir el cáncer
- Celulitis recurrente, una infección bacteriana en la piel
- Problemas de circulación en las venas que ya se tengan desde hace tiempo
- Obesidad

## ¿Cómo se trata el linfedema?

Los tratamientos del linfedema son:

- **Secreción linfática manual (MLD, por sus siglas en inglés)**, un tipo especial de masaje que imita el bombeo del fluido linfático a través del cuerpo.
- **Cuidado de la piel** (véase la página siguiente).
- **Ejercicios específicos acorde a su afección** (para obtener consejos generales, véase la página siguiente).
- **Prendas o vendajes de compresión de gradiente especial** Si se colocan correctamente, pueden ejercer presión sobre la región afectada de manera tal que mejoran la circulación.

### Su terapeuta de linfedema

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

Número telefónico: \_\_\_\_\_

## ¿Cómo puedo protegerme la piel y evitar infecciones?

Una infección o herida en la piel puede empeorar el linfedema. Siga estos consejos para proteger la piel:

- **Mantenga su piel seca y limpia**, y use un humectante todos los días. Seleccione uno sin aroma ni perfume.
- **Evite lesiones en la piel, incluso las pequeñas.**
  - Póngase repelente para evitar las picaduras de insectos.
  - Ande con zapatos. Póngase guantes al trabajar en el jardín, usar herramientas o usar químicos como detergentes.
  - Evite ponerse una inyección, una línea intravenosa (IV), o extraerse sangre en el brazo o la pierna afectado.
  - Evite cortarse al cuidar de su apariencia. Si se tiene que afeitar, considere la idea de usar una máquina electrónica. No se corte las cutículas al hacerse las uñas.
  - Evite quemaduras. Use protector solar para evitar quemaduras de sol. Al cocinar, póngase manoplas o use posafuentes.
- **Evite ejercer demasiada presión sobre el área afectada.**
  - No use calzado, bandas elásticas ni calcetines ajustados en la pierna afectada. No use joyas, vestimenta ni bandas elásticas ajustadas alrededor de las manos ni los dedos de la mano.
  - No se tome la presión en el brazo ni la pierna afectado.
  - No se cruce de piernas al sentarse.
  - Asegúrese de que las prendas de compresión, como mangas o calcetines, le queden bien. Si no está seguro, consulte a su proveedor de cuidados de la salud.
- **Si sufre cortes, rasguños, picaduras, quemaduras o cualquier lesión en su piel**, lávese de inmediato el área con agua y jabón. Cúbrase la zona con un vendaje en caso de ser necesario. Al menos una vez al día, fíjese si la herida está sanando normalmente.

## ¿Cómo puedo reducir el riesgo de hinchazón?

- **Eleve el área afectada.** En las primeras etapas del linfedema, quizás resulte útil apoyar la extremidad afectada al sentarse.

- **Manténgase activo.** La actividad física puede facilitar la circulación en el sistema linfático. Caminar, andar en bicicleta, nadar o bailar son buenas alternativas. Evite pararse o sentarse en un sitio por mucho tiempo. Siga estos consejos:
  - Consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de iniciar un programa de ejercicios.
  - Comience lentamente a hacer ejercicio y aumente la intensidad de manera gradual. Descanse con frecuencia.
  - Póngase la meta de ejercitarse 30 minutos, 5 días a la semana.
  - Si tiene vestimenta de compresión con un ajuste adecuado (calcetines o mangas), úselos al ejercitarse.
  - Haga ejercicio cuando el tiempo este más fresco. El calor y la humedad pueden empeorar la hinchazón.
  - Use la extremidad afectada con la mayor normalidad posible durante el día. Por ejemplo, use el brazo afectado al vestirse o cepillarse el cabello.
  - Siga una dieta saludable baja en grasas saturadas.
- **Tengo cuidado al levantar objetos pesados.** Evite levantar cosas de manera repetitiva (como cargar cajas grandes en una mudanza). Descanse con más frecuencia. Puede levantar pesas de poco peso para tonificar los músculos.
- **Use sus prendas de compresión.** Use mangas o calcetines de compresión según se le indique, especialmente al hacer ejercicio o al viajar.
- **Esté pendiente de la aparición de síntomas.** Verifique periódicamente el área afectada para detectar cambios de tamaño, forma, textura de los tejidos, dolor, pesadez o firmeza.

### ¿Cuándo debería llamar a mi médico?

#### Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Sufre una lesión grave en la extremidad afectada.
- Detecta signos de infección, que incluyen:
  - Dolor.
  - Calor.
  - La hinchazón en el área afectada aumenta y no regresa a la normalidad en unos cuantos días.

Lymphedema

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.