

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")

El linfedema es una acumulación de líquido que provoca una hinchazón anormal en una parte del cuerpo, normalmente un brazo o una pierna.



¿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.



¿En qué casos debo llamar al 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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2011 - 2017 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications F5206S-05/17 (Last reviewed - 10/16) (Spanish translation 07/11, 12/16 by Lingotek, Inc.)