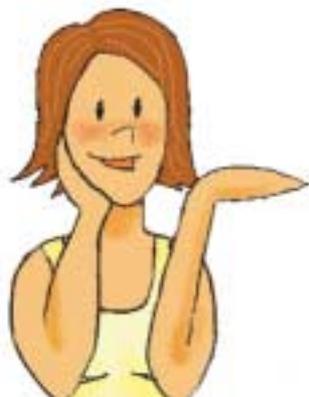


Asociación Española
Contra el Cáncer



LINFEDEMA: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO



EDITA:

Asociación Española Contra el Cáncer
Amador de los Ríos, 5

28010 Madrid

Tel. 91.319.41.38

Fax: 91.319.09.66

juntanacional@aecc.es

www.todocancer.org

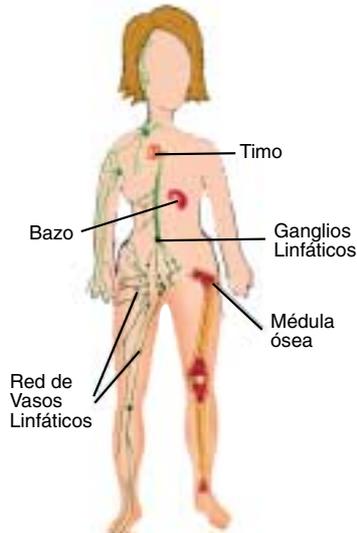
JN/PR/08/2005

¿QUÉ ES EL SISTEMA LINFÁTICO?

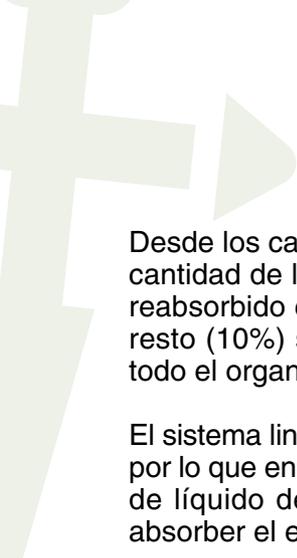
Es un sistema complejo formado por una serie de órganos y una red de vasos linfáticos. Cada órgano que constituye dicho sistema posee funciones bien definidas y diferenciadas.

Vasos linfáticos

Los vasos linfáticos se encargan de llevar la linfa que se origina a nivel de los tejidos hacia el sistema venoso reincorporándola al torrente circulatorio. Se encuentran presentes en prácticamente todo el organismo (excepto sistema nervioso central, médula ósea y cartílagos). Poseen forma en dedo de guante y se comunican entre sí formando una red de pequeños vasos denominados capilares linfáticos.



La linfa es un líquido de color ligeramente amarillento formado en su mayor proporción (90%) por agua. Asimismo la linfa está constituida por proteínas, que desde el torrente circulatorio han pasado a los tejidos, grasas, restos de células muertas, de bacterias, de células malignas (en el caso de un cáncer) y de células presentes en la sangre como linfocitos. La linfa se depura y es filtrada por los ganglios linfáticos antes de retornar a la circulación general.



Desde los capilares sanguíneos sale a los tejidos una cierta cantidad de líquido, que en condiciones normales (90%) es reabsorbido en su mayor parte por los propios capilares. El resto (10%) se elimina a través de los vasos linfáticos. En todo el organismo se forman de 1 a 2 litros de linfa.

El sistema linfático posee una gran capacidad de adaptación, por lo que en situaciones en las que se produce mayor salida de líquido de los capilares hacia los tejidos es capaz de absorber el excedente de linfa evitando su acúmulo.

La linfa proveniente de las distintas regiones del organismo es recogida por varios troncos linfáticos de gran tamaño. En su interior poseen válvulas que permiten la circulación de la linfa en el sentido correcto. Su destino final es el sistema venoso.

Los ganglios linfáticos

A lo largo del recorrido, los vasos del sistema linfático, presentan engrosamientos que corresponden a los ganglios linfáticos. Estos ganglios constituyen una parte fundamental del sistema linfático ya que poseen funciones inmunitarias importantes.

Los ganglios linfáticos se sitúan agrupados tanto en profundidad como en áreas más superficiales a lo largo de todo el organismo, siendo especialmente abundantes en cuello, axilas e ingles. Poseen una forma variable (redondeado, alargado o con forma de habichuela) y un tamaño que oscila entre 0,5 y 1cm. Su tamaño puede aumentar debido a procesos infecciosos o tumorales.

FUNCIONES DEL SISTEMA LINFÁTICO.

- Recogida de la linfa que se genera en los tejidos y transporte de la misma al torrente circulatorio.
- El sistema linfático juega un papel importante en la defensa del organismo.
- Ejerce la acción de filtro biológico.

¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El linfedema es el acúmulo de líquido rico en proteínas (linfa) en una extremidad como resultado de una sobrecarga del sistema linfático, en el que el volumen de linfa acumulada excede a la capacidad de drenaje de la misma.

En función de las causas que lo originan existen dos tipos de linfedema:

Primario: Debido a alteraciones congénitas del sistema linfático.

Secundario: Producido por interrupción o compresión de los vasos linfáticos secundario a procesos tumorales, infecciosos o tratamientos como cirugía o radioterapia.

El linfedema es la secuela más importante del tratamiento de cáncer de mama. Se estima que 1 de cada 4 mujeres desarrollará esta complicación.

El tiempo de aparición del linfedema es variable, pudiendo ser de semanas, meses o años, sin embargo el 75% de los mismos lo hacen el primer año tras la cirugía.

¿QUIÉN TIENE RIESGO DE LINFEDEMA?

Las pacientes con cáncer de mama tratadas con disección (extirpación) ganglionar axilar poseen un riesgo de desarrollar linfedema de hasta un 10%. Si además de la cirugía, reciben radioterapia en la axila el riesgo se incrementa hasta el 20-25 %.

SÍNTOMAS

El linfedema no suele desarrollarse de forma brusca, por lo que los primeros síntomas pueden ser la sensación de pesadez en el brazo o endurecimiento de algunas zonas del mismo, las más habituales son las que soportan una presión como la cara anterior del brazo y la región del codo. Rara vez el aumento de volumen es de forma brusca, por lo que conocer estos primeros síntomas puede evitar el desarrollo posterior del volumen del linfedema instaurando un tratamiento precoz de fisioterapia.

Al disminuir la capacidad de eliminar la linfa del brazo, se incrementa el riesgo de infección (linfangitis). Los síntomas de la linfangitis son enrojecimiento de la piel, dolor intenso en el brazo, incremento del edema y fiebre.

El aumento del perímetro del brazo conlleva un cambio en la apariencia física al que la mujer deberá adaptarse. Estos cambios pueden afectar negativamente a su estado de ánimo y a la forma en que la mujer se ve a sí misma y se relaciona con los demás, llegando en muchos casos a deteriorar de forma importante su calidad de vida.

Desarrollar nuevas formas de arreglarse, cuidar su cuerpo y hacer las cosas, incorporando a los hábitos cotidianos las

recomendaciones y los ejercicios que el fisioterapeuta le dé, es una buena forma de conseguir disminuir las limitaciones que el linfedema puede conllevar y de continuar disfrutando de la vida.

DIAGNÓSTICO DEL LINFEDEMA

Una mujer tratada de cáncer de mama que presente alguna alteración en el brazo del mismo lado, debe consultarlo con su oncólogo para que le realice una exploración clínica y solicite las pruebas que considere oportunas.

Posteriormente, es imprescindible que sea un fisioterapeuta el que realice el diagnóstico, la cuantificación, seguimiento y tratamiento del linfedema. El fisioterapeuta es el profesional sanitario capacitado para el tratamiento físico del linfedema mediante Drenaje Linfático Manual y medidas de contención/compresión.

Para evaluar el linfedema los fisioterapeutas emplean un método muy sencillo y eficaz, que consiste en la medida del diámetro del brazo 10 cm por encima y por debajo del codo. Diferencias mayores de 2 cm entre el brazo afectado y el brazo normal se consideran clínicamente relevantes.

Otra forma de valoración del linfedema es la cuantificación del volumen desplazado cuando el brazo se sumerge en un recipiente con agua. Este último método es menos empleado.

Grados de linfedema

- Estadio I o infraclínico: en la linfografía (consiste en la visualización de los vasos linfáticos inyectando



un contraste en su interior) se aprecia una disminución de velocidad de avance del contraste. Podría corresponder con aquellas pacientes que refieren pesadez en su brazo pero no hay diferencia en la circunferencia del brazo.

- ✓✓ Estadio II: linfedema reversible con la elevación del miembro.
- ✓✓ Estadio III: linfedema irreversible. No hay cambios con la elevación del brazo.
- ✓✓ Estadio IV: elefantiasis con cambios visibles en la piel.

¿CÓMO PREVENIR EL LINFEDEMA?

Las medidas preventivas para evitar la aparición del linfedema son fundamentales, ya que una vez que se establece el linfedema no existe un tratamiento curativo eficaz.

La prevención del linfedema debe comenzar inmediatamente tras la cirugía y requiere una serie de cuidados diarios por parte de la mujer, así como un seguimiento regular por parte del fisioterapeuta que será el encargado de educar a la paciente en los hábitos higiénicos sanitarios adecuados.

Medidas de prevención

Inmediatamente tras la intervención el fisioterapeuta debe iniciar un programa de ejercicios respiratorios y movilidad de la mano del brazo afecto.

Progresivamente, se irán introduciendo un mayor número de movimientos, que la paciente deberá llevar a cabo con suavidad y de forma repetitiva. Estos ejercicios pueden ser de utilidad, inmediatamente después del proceso quirúrgico, ya que movilizan la cicatriz.

Ejercicios respiratorios

Diafragmáticos:

Tome aire por la nariz intentando hinchar el abdomen, retenga el aire unos segundos y a continuación expúlselo lentamente por la boca. El movimiento del abdomen se controla colocando las manos sobre él.



Torácicos bajos:

Inspire el aire expandiendo la parte inferior del tórax, manténgalo durante unos segundos y a continuación expúlselo lentamente por la boca. Coloque las manos a nivel de las últimas costillas para apreciar el movimiento de las mismas al tomar el aire.





Torácicos altos:

Inspire el aire expandiendo la parte superior del tórax, retenga el aire uno segundos y expúlselo lentamente por la boca. Sitúe las manos en la parte alta del tórax.

Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático



Sentada en un taburete, eleve lentamente el brazo hacia delante abriendo y cerrando la mano.

En la misma posición separe el brazo lateralmente abriendo y cerrando la mano.



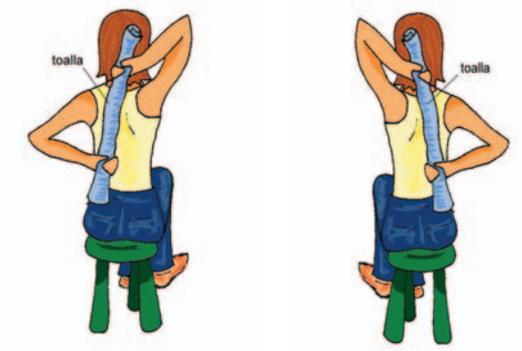
Sentada frente a una mesa, con el tronco recto, coloque la mano con un libro bajo ella sobre la mesa. Deslice el libro lentamente hacia delante hasta el momento en que comience a sentir una molestia. Vuelva a la posición inicial.



Sentada lateralmente a la mesa, desplace el brazo hacia delante y hacia atrás colocando un libro bajo la mano para facilitar el desplazamiento.



Sentada sobre un taburete, sujete una toalla por la espalda, con una mano por arriba y otra por debajo, realice movimientos hacia ambas manos.

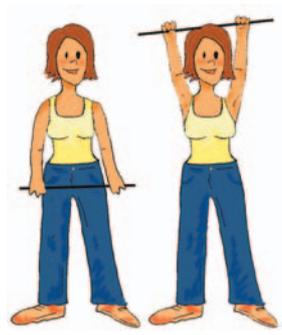


Una vez que la paciente es dada de alta, se establecerá un calendario de visitas para su seguimiento. Estas visitas se aprovecharán para realizar medidas del diámetro del brazo, de tal forma que si aparece un linfedema pueda ser diagnosticado precozmente. Asimismo, el fisioterapeuta iniciará un plan de nuevos ejercicios y de educación para modificar determinados hábitos.

Ejercicios de prevención del linfedema

Estos ejercicios se deben realizar 2 ó 3 veces a lo largo del día durante unos 30 minutos, aproximadamente, y no deben ser vigorosos.

Coja un palo horizontalmente y levántelo todo lo que pueda.





Ponga los brazos en cruz y elévelos juntando las palmas de las manos.



Coloque ambas manos entrecruzadas en la nuca, junte los codos delante y luego sepárelos al máximo sin soltar las manos.



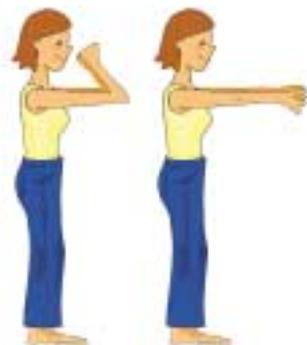
Coloque las manos entrecruzadas en la espalda lo más altas que pueda y lleve los brazos atrás.



Sitúese frente a una pared. Con el brazo afecto dibuje un círculo lo más grande posible, primero en un sentido y luego en el otro.



En la misma posición haga que los dedos índice y anular suban por la pared lo más alto posible.



Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexione los codos a la vez que cierra el puño. Posteriormente estire el brazo a la vez que abre las manos.



Mueva los brazos como si nadase a braza.



Con ambos brazos en alto abra y cierre los puños fuertemente.

Cuidados del brazo y mano con riesgo de linfedema

Estos cuidados están basados en 2 principios:

- Evitar el incremento de la producción de linfa, que está directamente relacionado con el flujo de sangre que llega a la extremidad.
- No aumentar el bloqueo de eliminación de la linfa.

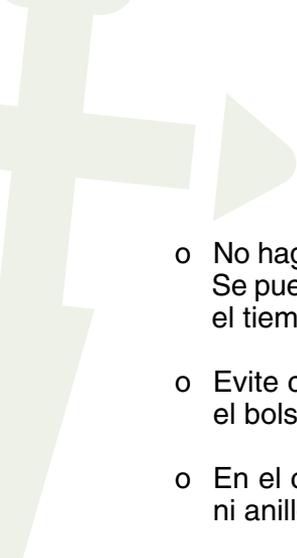
El calor excesivo, el ejercicio vigoroso y las infecciones en el brazo incrementan la producción de linfa, por lo que el riesgo de linfedema aumenta. Por otro lado, la ropa apretada y la propia infección pueden favorecer la obstrucción linfática.

Las recomendaciones van dirigidas a evitar ambos factores:

- o Se debe extremar la higiene de la piel del brazo empleando jabones neutros.
- o Es importante secar minuciosamente la piel, sin olvidar los pliegues y la zona entre los dedos.
- o Aplicar crema hidratante tras el lavado.
- o Evitar ropa apretada en el brazo y hombro afectado.
- o El sujetador debe ser apropiado con tirantes anchos y acolchados para evitar comprimir la zona del hombro.
- o Se deben extremar las precauciones para evitar lesiones en la piel del brazo:
 - Evitar las extracciones de sangre, vacunas o la administración de medicamentos en ese brazo.
 - No tomar la tensión en esa extremidad.
 - En el caso de ser diabética: No hacer las determinaciones de glucemia capilar mediante el pinchazo del pulpejo de los dedos en la mano afecta.
 - No emplear sustancias tóxicas (lejía, amoníaco) sin llevar guantes en esa mano.



- Se deben extremar las precauciones con la plancha, al manipular estufas o el horno, ya que las quemaduras en el brazo afecto se infectan con facilidad.
- Se deben emplear siempre guantes cuando se utilicen tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante o cuando se realicen labores de jardinería.
- o Utilice siempre dedal para coser.
- o Evitar las mordeduras y arañazos de perros y gatos.
- o Ante cualquier herida en la piel del brazo u hombro, es importante lavarla con agua y jabón y emplear un antiséptico.
- o Cuando se haga la manicura debe evitar:
 - Cortar las uñas con tijeras, es preferible el uso de cortaúñas.
 - Cortar las cutículas.
 - Morderse las uñas o arrancarse los padrastrós.
- o Evite el calor excesivo en el brazo:
 - No lavar ni fregar con agua muy caliente.
 - Evite baños de sol. No tome el sol sin la protección adecuada en el brazo.
 - Evite las saunas.

- 
- o No haga ejercicios vigorosos y repetitivos con el brazo. Se puede hacer deporte (tenis, nadar) pero controlando el tiempo del ejercicio.
 - o Evite cargar peso con el brazo afecto. No se coloque el bolso en el hombro de ese lado.
 - o En el caso de linfedema: no se ponga pulseras, reloj ni anillos en dicho brazo.
 - o Emplee maquinilla eléctrica para depilarse la axila.
 - o Lleve una dieta sana y evite la obesidad:
 - Mantenga una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y legumbres.
 - Ha de ser una dieta hipocalórica que ayude a prevenir la obesidad.
 - Evite las comidas con exceso de sal.

TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA

La efectividad del tratamiento del linfedema se basa en cuatro medidas fisioterápicas que se realizan en 2 fases:

Fase I o de descompresión

- o **Cuidados higiénicos de la piel:** El cuidado de la piel juega un papel primordial en el tratamiento del linfedema, ya que por el aumento de volumen del brazo ésta se distiende y se vuelve más delicada. Para ello, debe seguir las recomendaciones que se dan en el apartado anterior.
- o **Drenaje Linfático Manual:** Debe ser realizado por un fisioterapeuta con formación en Drenaje Linfático Manual y experiencia en el tratamiento del linfedema que aparece tras la cirugía y radioterapia por un cáncer de mama.

El objetivo del mismo es la reabsorción del linfedema y la activación de la circulación linfática superficial.

- o **Vendaje compresivo:** Es un paso esencial en el tratamiento del linfedema y se coloca inmediatamente después del drenaje linfático manual. El vendaje no debe causar ninguna molestia en el brazo y es fundamental que quede firme incluso después de una actividad física.

Los objetivos del vendaje son incrementar la absorción de linfa de los tejidos, disminuir el flujo del sistema venoso y aumentar su retorno.



Durante esta fase el fisioterapeuta enseñará a la paciente cómo debe colocarse la venda ya que ella tendrá que hacerlo en la fase II del tratamiento.

Contraindicaciones del drenaje y del vendaje:

- Infecciones tanto generalizadas (gripe, bronquitis...) como locales (linfangitis).
- Trombosis o tromboflebitis en el brazo afecto.
- Lesiones en la piel como puede ser un eczema o dermatitis.
- Afectación ganglionar por el tumor.

Fase II o de mantenimiento

- o **Medias de compresión:** En esta fase la compresión del brazo se consigue empleando medias de compresión, adaptada al tamaño del brazo. Esta media debe llevarla puesta siempre durante el día.
- o **Ejercicios:** Los ejercicios en esta fase deben realizarse con la media de compresión puesta para conseguir mayores beneficios. Serán los mismos que se realizan en la prevención del linfedema.
- o **Cuidados higiénicos de la piel:** Una vez instaurado el linfedema se debe extremar aún más los cuidados de la piel para evitar las complicaciones infecciosas.

Recursos ortoprotésicos

En los casos en que sea necesario la utilización de determinados productos ortoprotésicos (vendajes, medias de compresión, etc.) debe saber que, siempre por indicación del médico especialista o médico de cabecera, puede solicitar en INGESA (Instituto Nacional de Gestión Sanitaria) una ayuda económica para cubrir el coste de las mismas. El período de renovación es de 12 meses desde la solicitud del material.

Puede solicitar el material en el hospital, antes de ser dada de alta, o bien acudir a las ortopedias especializadas. La cantidad a abonar dependerá de cada Comunidad Autónoma en donde se solicite.

Para cualquier otra información puede ponerse en contacto con el trabajador social del hospital o en el centro de salud o servicios sociales.

CONTACTA CON NOSOTROS

JUNTA NACIONAL AECC
913194138 / juntanacional@aecc.es
www.todocancer.org

JUNTA PROVINCIAL DE ALAVA

945263297 / alava@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALBACETE

967508157 / albacete@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALICANTE

965924777 / alicante@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALMERIA

950235811 / almeria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ASTURIAS

985203245 / asturias@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE AVILA

920250333 / avila@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BADAJOZ

924236104 / badajoz@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BALEARES

971244000 / balears@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BARCELONA

932002099 / barcelona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BURGOS

947278430 / burgos@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CACERES

927215323 / caceres@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CADIZ

956281164 / cadiz@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CANTABRIA

942235500 / cantabria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CASTELLON

964219683 / castellon@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CEUTA

956516570 / ceuta@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CIUDAD REAL

926213220 / ciudadreal@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CORDOBA

957453621 / cordoba@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CUENCA

969214682 / cuenca@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GERONA

972201306 / girona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GRANADA

958293929 / granada@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GUADALAJARA

949214612 / guadalajara@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GUIPUZCOA

943457722 / gipuzkoa@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE HUELVA

959240388 / huelva@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE HUESCA

974225656 / huesca@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE JAEN

953190811 / jaen@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LA CORUÑA

981142740 / lacoruna@aecc.es



JUNTA PROVINCIAL DE LA RIOJA
941244412 / larioja@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE LAS PALMAS
928371301 / laspalmas@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE LEON
987271634 /leon@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE LERIDA
973238148 / lleida@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE LUGO
982250809 /lugo@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE MADRID
913985900 / madrid@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE MALAGA
952256432 / malaga@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE MELILLA
952670555 / melilla@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE MURCIA
968284588 / murcia@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE NAVARRA
948212697 / navarra@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE ORENSE
988219300 / orense@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE PALENCIA
979706700 / palencia@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE PONTEVEDRA
986865220 / pontevedra@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SALAMANCA
923211536 / salamanca@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE SEGOVIA
921426361 /segovia@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE SEVILLA
954274502 /sevilla@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE SORIA
975231041 /soria@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE TARRAGONA
977222293 / tarragona@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE TENERIFE
922276912 /tenerife@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE TERUEL
978610394 /teruel@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE TOLEDO
925226988 / toledo@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE VALENCIA
963391400 / valencia@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE VALLADOLID
983351429 / valladolid@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE VIZCAYA
944241300 / bizkaia@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE ZAMORA
980512021 / zamora@aecc.es
JUNTA PROVINCIAL DE ZARAGOZA
976295556/ zaragoza@aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer



RESPUESTA COMERCIAL
Autorización N° 006406
B.O.C. N°17 de 13-4-84



NO
NECESITA
SELLO a
franquear en
destino



Asociación Española Contra el Cáncer
Madrid. Apartado F.D. N° 355
28080 MADRID

HAZTE SOCIO

¡Colabora con nosotros en la lucha contra el cáncer!

Puedes:

- Enviar este cupón por correo
- Enviarlo por fax al nº913190966
- Escribir un e-mail a socios@aecc.es

Nombre o Razón social: _____

Apellidos: _____

Dirección: _____

Población: _____

Código Postal: _____

Provincia: _____

NIF/CIF: _____

Fecha de nacimiento: _____

Teléfono: _____

e-mail: _____

Profesión: _____

Aportación:

60 Euros

40 Euros

20 Euros

_____ Euros

Periodicidad:

Mensual

Trimestral

Semestral

Anual

Forma de pago:

Datos para la domiciliación bancaria:

Titular de la cuenta: _____

Nombre de la caja o banco: _____

Domicilio del banco: _____

ENTIDAD

OFICINA

DC

Nº CUENTA

|_|_|_|_|

|_|_|_|_|

|_|_|

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

CÓDIGO CUENTA CLIENTE (CCC).

Transferencia bancaria:

SCH c/c nº 0049 0001 51 2510080004

Fecha: _____

Firma _____

TU APORTACIÓN SE DESTINARÁ A LA PROVINCIA CON LA
QUE DESEES COLABORAR



Entidades científicas:



Patrocinador:



www.todocancer.org
INFOCÁNCER- 900 100 036
Llamada gratuita

Amador de los Ríos, 5 · 28010 Madrid
Tels: 91 3194138 / 91 3194406
Fax: 91 3190966