

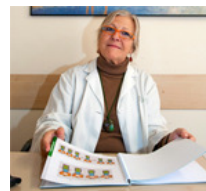


Montserrat Girones: "Es importante que la mujer tenga una buena, clara y correcta información para evitar un linfedema"

Día Mundial Contra el Cáncer | 2014

«Tengo el placer de convivir con muchas mujeres con cáncer de mama porque el fisioterapeuta las ve a diario, y digo el placer, porque sus vidas son muy interesantes. Mujeres luchadoras intentando llevar la enfermedad adelante. Dicen que no son pacientes, si no "actientes" ya que actualmente se las hace participar en la decisión de muchos tratamientos. He llegado a tener grandes amigas. Es importante que el trato no sea frío ni distante. No hay que tener miedo»

Montserrat Girones. Fisioterapeuta. Responsable del tratamiento de fisioterapia de la Unidad Funcional de la Patología de la Mama del Hospital Clinic de Barcelona.



Twitter

facebook

Cuando hablamos de cáncer de mama, ¿qué consejos daría a las mujeres para fomentar la prevención y el diagnóstico temprano?

Que se hagan las revisiones habituales, sin obsesionarse pero con atención. Es básica la detección precoz teniendo en cuenta el alto índice de curaciones de éste cancer que se sigue investigando y con grandes avances.

¿Por qué es necesario normalizar la palabra cáncer?

Hay que normalizar la palabra cáncer, como la de SIDA. Palabras que dan miedo pero como antiguamente la tuberculosis, todos los tratamientos van avanzando y realmente a día de hoy muchos de los cánceres se convierten en enfermedades crónicas y habrá que convivir con ellas.

¿Cuáles son los principales efectos secundarios que pueden derivarse del tratamiento del cáncer de mama?

Del tratamiento quirúrgico, complicaciones del hombro. De la Radioterapia, cansancio, afectación de la piel. De la Quimioterapia, básicamente cansancio y dolores musculares.

¿En qué consiste la técnica del ganglio centinela?

La biopsia del ganglio centinela es una técnica quirúrgica que permite obtener información precisa de los ganglios linfáticos y decidir la cirugía que se va a realizar. Esta información es necesaria para establecer un pronóstico y planificar el tratamiento complementario posterior con Quimioterapia y/o Radioterapia.

La limfogammagrafía es el nombre que recibe la exploración que permite identificar el territorio de drenaje del tumor y el ganglio centinela y así concretar su ubicación exacta para facilitar su posterior extracción. Hay estudios que hablan de un pequeño tanto por ciento de aparición del linfedema solamente habiendo extraído uno, dos o tres ganglios centinela.

¿Qué es el linfedema?

Linfedema es la manifestación clínica, que consiste en el edema o hinchazón de una extremidad intervenida a consecuencia de una interrupción o alteración en la función del sistema linfático. Cuando se instaura, puede ser definida como enfermedad de curso crónico.

¿Qué tipos de linfedema existen? ¿Cuál es el más frecuente?

Existen linfedemas primarios y linfedemas secundarios. El linfedema que aparece tras un cáncer de mama es secundario a los tratamientos. Y puede aparecer al cabo de cinco o seis años. La frecuencia de aparición de linfedemas en un ámbito hospitalario dependerá de la cirugía y de una buena, clara y correcta información al respecto.

¿Con qué síntomas se presenta?

Hinchazón de la extremidad correspondiente a la que se ha realizado la linfadectomía. Inicia, generalmente en la mano, codo, antebrazo. Puede presentar rubor, calor dolor o tensión. Puede ir acompañado de lesiones que habrán sido la principal causa del edema. Un edema infectado suele ser propenso a nuevas infecciones.

¿Se trata de un trastorno de carácter crónico?

Cuando un edema se instaura, y se fibrosa es de difícil solución. Puede decirse que es crónico y solo hay tratamiento de contención y mantenimiento.

¿Con qué métodos diagnósticos se cuenta para la detección del linfedema?

Es recomendable iniciar mediciones del brazo antes de la intervención y un balance articular y seguir con un control durante todo el proceso. Para nosotros es fácil porque nuestras pacientes acuden a fisioterapia antes de la intervención y siguen con nosotros hasta finalizar el proceso del tratamiento oncológico

Actualmente, ¿cómo suele ser la evolución de esta dolencia?

La cirugía es menos agresiva que antaño, por lo tanto un edema no aparece inmediatamente. Además si la persona está informada adecuadamente e instruida con ejercicios correctos puede no aparecer o que sea incipiente y de fácil resolución.

¿Qué principales complicaciones pueden desarrollarse?

Las complicaciones físicas más frecuentes suelen ser: hinchazón en mano o codo, más tarde si no se trata en antebrazo y brazo. Si aparece una infección debida a diferentes causas como una herida o picadura puede haber tensión, dolor, calor o rubor. Entonces hay que actuar rápido con una medicación adecuada.

¿Todas las mujeres operadas de cáncer de mama presentaran este trastorno?

Actualmente, gracias a la técnica del ganglio centinela, a la cirugía mucho menos agresiva y una buena fisioterapia preventiva, puede no aparecer nunca.

¿Cómo puede afectar a la calidad de vida de la mujer?

Precisamente insisto, es importante que la mujer tenga una buena, clara y correcta información para evitar un linfedema. Si aparece, le acarrea tanto problemas

físicos como psicológicos.

Físicamente, el peso complica la destreza de la extremidad y si duele todavía más. Si aparece una infección afecta al estado general y podría ser grave. Sin olvidar que tendrán que cambiar su modo de vestir.

Psicológicamente, ellas explican que cuando ya se habían olvidado del cáncer, el edema les recuerda continuamente que lo tuvieron.

Hoy en día, ¿qué tratamiento exige el linfedema?

Claramente exige drenaje manual linfático realizado por un experto respetando todos los criterios de exclusión como serían heridas, picaduras, erosiones, etc. Siempre con un informe de su oncólogo certificando el alta oncológica. En ningún caso se debe hacer drenaje manual linfático si puede haber todavía presencia de células afectadas en el lecho tumoral o metástasis cercanas y nunca como prevención.

¿Es posible su prevención?

El tratamiento que aplicamos en el Servicio de Rehabilitación de nuestro hospital se basa en la Prevención. Proyecto iniciado en 1997 con grandes resultados positivos minimizando la aparición de linfedemas a corto, medio y largo plazo.

El sistema linfático tiene dos funciones básicas: una de drenaje, y otra de defensiva de las infecciones. El brazo puede edematizarse después del vaciado ganglionar porque los ganglios han sido extraídos necesariamente y en consecuencia el organismo tiene una capacidad menor para combatir una infección en la extremidad superior correspondiente porque el sistema linfático ha sufrido variaciones.

Es importante tomar todas las precauciones posibles porque se podrían producir infecciones graves e iniciar un edema. También es importante realizar ejercicios específicos de bombeo para mantener un buen drenaje.

¿Cuál es el pronóstico de mujeres que padecen linfedema?

Depende del grado del linfedema. Si es incipiente se puede resolver pero no hay que dejar que pase el tiempo porque en estado avanzado solo se podrá mantener.

¿Qué papel considera que tiene la comunicación en oncología?

Muy interesante la pregunta. Tengo el placer de convivir con muchas mujeres con cáncer de mama porque el fisioterapeuta las ve a diario, y digo el placer, porque sus vidas son muy interesantes. Mujeres luchadoras intentando llevar la enfermedad adelante. Dicen que no son pacientes, si no "actientes" ya que actualmente se las hace participar en la decisión de muchos tratamientos. He llegado a tener grandes amigas. Es importante que el trato no sea frío ni distante. No hay que tener miedo.

Un mensaje positivo cuando hablemos y pensemos de cáncer...

Cuando se diagnostique cáncer, que las pacientes intenten aproximarse a alguna asociación de mujeres para compartir ideas, emociones e intentar mejorar su vida. En nuestro hospital existe una asociación vinculada a la Unidad de la Patología de la Mama, modelo pionero en nuestro país y en mi opinión un modelo muy favorable para las mujeres ya que es más fácil atenderlas desde el inicio.

Entrevista realizada por HBakkali

.....

Enlaces de interés

[Asociación gAmis](#)

[Programa de actividad física aGamis](#)

[Recomendaciones para prevenir el linfedema y para mantener una buena calidad de vida.](#)



Montserrat Girones. Fisioterapeuta. Responsable del tratamiento de fisioterapia de la Unidad Funcional de la Patología de la Mama del Hospital Clinic de Barcelona. Experta en prevención del linfedema. Miembro fundador de la Asociación gAmis.