

## ¿Qué es el linfedema?

Directorio

Evitar  
España

Foto: GETTY/B-D-S

aún más con la radiación.

Según datos de 2013 de la Federación Española de Asociaciones de Linfedema (FEDEAL) se calcula que existen en España 800.000 personas con linfedema. Desde 2008 asociaciones como FEDEAL en diferentes lugares del mundo celebran el 6 de marzo el Día Mundial del Linfedema.

La Asociación Española contra el Cáncer (AECC) destaca en la información sobre el tema en su página web ([www.aecc.es](http://www.aecc.es)) que el riesgo de desarrollar linfedema en una persona en concreto es impredecible y que el estilo de vida juega un papel clave en este sentido.

El linfedema es la hinchazón del brazo de la zona que ha sufrido la intervención quirúrgica en la mama y axila. Esta hinchazón se produce por acumulación anormal de líquido intersticial debido a la interrupción de los vasos linfáticos. Como consecuencia se provoca una sobrecarga del sistema linfático, en el que el volumen de linfa acumulada excede a la capacidad de drenaje de la misma.

Se trata de un trastorno crónico y progresivo que no todas las mujeres intervenidas de cáncer de mama desarrollan. Se estima que una de cada cuatro mujeres desarrollará esta complicación y aunque el tiempo de aparición varía entre semanas y años, lo más frecuente es que el 75% de los casos aparezcan durante el primer año tras la cirugía.

Con motivo de la aceptación por parte de la Sociedad Internacional de Linfología de este día mundial, los portavoces de FEDEAL señalaban que "la sociedad debe saber que las graves dificultades y consecuencias discapacitantes que tienen que afrontar las personas con linfedema no se deben a la inexistencia de tratamientos efectivos sino a la insuficiente conciencia sobre esta patología, a las limitaciones y restricciones para el acceso a médicos y especialistas con conocimientos específicos y a la variable disponibilidad de servicios de diagnóstico y tratamiento".

### Medidas de prevención del linfedema

Según señala la AECC, el linfedema no suele desarrollarse de forma brusca y detectar sus primeros síntomas puede ayudar a detener su avance. Entre ellos está la sensación de pesadez en el brazo o el

MADRID, 6 Mar. (EUROPA PRESS) -

Las pacientes de cáncer de mama tienen un 10% de riesgo de desarrollar linfoma cuando la cirugía supone extirpar los ganglios o nódulos linfáticos en la axila. El porcentaje se eleva hasta un 25% si se recibe radioterapia ya que los ganglios linfáticos que han quedado se alteran

**DiaBalance** Toda la experiencia de **ESTEVE** en salud y de **PASCUAL** en nutrición

Calidad  
**Pascual**

**ESTEVE**

## Vídeos

Más vídeos de salud: Muere pi



&gt;

23 HOTELES PARA VIVIR MADRID  
**ELIGE TU PARADA DE MADRID**  
Gran Vía, mejor precio, negocios, cosmopolita, lujo, centro...  
Escápate a la ciudad desde  
**45€**  
con desayuno  
**Metro**  
Gran Vía  
MELIA.COM RESERVAR

## Titulares

Hazte con los 10 must de las pasarelas europeas con solo click

El 40% de las mujeres diagnosticadas con cáncer de pulmón no son fumadoras, según expertas

modo. En estos casos, la puesta en marcha de un tratamiento de [fisioterapia descongestiva](#) puede ayudar a detener la evolución del linfedema.

En términos generales y al margen de los ejercicios específicos, la ['Guía para la prevención del Linfedema secundario al tratamiento de cáncer de mama'](#) del Hospital Clinic de Barcelona señala que deben seguirse algunas recomendaciones para prevenir la aparición del linfedema:

#### 1. Evitar infecciones cutáneas en el brazo afectado

- Es necesario curar las heridas pequeñas, aunque no parezcan importantes, dado que son oberturas de contacto con los gérmenes. Así hay que evitar los cortes o lesiones durante la manicura, los tatuajes o emplear dedal al coser.
- Utilizar guantes para hacer determinadas tareas como trabajos en el jardín, limpiar pescado, lavar platos o utilizar productos químicos como los de limpieza.
- Evitar las picaduras de insectos mediante su control y cubrir la extremidad con una prenda de algodón y si se produce una picadura curarla lo antes posible y evitar el picor con cremas y no rascarse. Los arañazos y mordeduras de cualquier animal pueden causar infecciones graves si no se curan al momento.
- Al depilarse se aconseja utilizar máquina de afeitar eléctrica para rasurar y que sea suave y hacerlo cuando la axila haya cicatrizado.

#### 2. Evitar coger pesos

- No hacer esfuerzos que supongan una sobrecarga excesiva del brazo ni llevar objetos pesados y evitar coger pesos con uno o dos dedos.
- Evitar hacer movimientos bruscos o golpes en actividades diarias como ir en autobús o pasear al perro.
- Evitar hacer movimientos repetitivos que puedan poner en tensión la mano y el brazo como los aplausos.

#### 3. Evitar la exposición a fuentes de calor

- Evitar las quemaduras y el exceso de temperatura sobre el brazo como el agua caliente, el horno, estufa, esterilla eléctrica, infrarrojos, radiación solar, rayos ultravioletas (UVA), sauna, parafina o parafango.
- Evitar la exposición directa al sol a cualquier hora y mejor con una prenda de ropa para la protección del brazo. Aplicar crema de protección solar alta y refrescar el brazo repetidamente.
- Mantener el brazo fresco pero sin aplicar frío excesivo ni continuado en el brazo y la mano afectados. Se puede poner poco tiempo bajo el agua del grifo.

#### 4. Evitar comprimir el brazo

- No llevar ropa ajustada ni prendas de vestir que compriman el antebrazo, brazo o el pecho. Procurar que la ropa interior no presione el pecho o el hombro.
- No llevar joyas que compriman como pulseras, anillos o relojes estrechos.
- El bolso debe ir colgado o cruzado en el hombro no afectado. Si se lleva mochila, su peso no debe sobrepasar los 5 kilogramos.

Los tumores de cervix son la tercera causa de muerte por cáncer en mujeres de entre 15 y 44 años

La mitad de las embarazadas que no fuman son fumadoras pasivas, algunas por culpa de sus propios familiares

La reducción del gasto sanitario ponen en riesgo la calidad de vida de las mujeres, según FECMA



## 5. Procedimientos médicos

- Todo procedimiento que implique al brazo afectado debe evaluarse por especialistas en cada caso: extracciones de sangre, toma de la tensión arterial, agujas de acupuntura, vacunas, parches y masajes fuertes.
- Realizar diariamente los ejercicios indicados por el fisioterapeuta.
- Es importante hacer otro tipo de ejercicio para mantener un buen estado físico y psíquico como caminar, algún tipo de baile o yoga.
- Al caminar no se debe dejar el brazo colgando durante mucho tiempo, ya que con la marcha se produce vasodilatación y los brazos se hinchan.
- Se puede hacer cualquier tipo de trabajo, siempre y cuando no suponga un esfuerzo excesivo. El trabajo físico debe ser de baja intensidad y realizarse durante espacios cortos de tiempo, intercalando descansos en los que se debe mantener el brazo ligeramente elevado sobre un cojín.
- Lavarse adecuadamente el brazo e hidratarlo a diario, en especial la zona del codo para evitar pequeñas heridas. Es preferible no utilizar cremas perfumadas.
- Llevar una dieta equilibrada, evitando el sobrepeso y oscilaciones importantes en el peso. Evitar el alcohol y no fumar.

## 6. Signos a consultar siempre con el equipo asistencial

- **Aumento de temperatura local**, diferente del otro brazo, especialmente si se acompaña de enrojecimiento.
- Sensación de **tirantez**, aumento de peso de la extremidad o de **hormigueo** en el brazo o la mano.
- **Hinchazón**, **dolor**, **enrojecimiento** o cualquier alteración cutánea.