

La fisioterapia puede ayudar a prevenir el linfedema, consecuencia crónica del cáncer de mama

lainformacion.com

La fisioterapia puede ayudar a prevenir el linfedema, consecuencia crónica del [cáncer](#) de mama, según ponen de manifiesto colegios profesionales de fisioterapeutas.

Por esta razón, la campaña '12 meses, 12 consejos de [salud](#)', en la que participan el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, dedicó su segundo vídeo-consejo, el del mes de febrero, a la prevención de esta patología: <http://youtu.be/-Ud4V9UhwPc>

Según informaron hoy a través de un comunicado las entidades integrantes de esta iniciativa, el objetivo de la fisioterapia en este aspecto es prevenir su aparición, ofrecer educación sanitaria al respecto y, en caso de que aparezca, mejorar la calidad de vida de las mujeres con cáncer de mama para quienes el linfedema supone un importante obstáculo en el desarrollo de determinadas actividades cotidianas, sociales y laborales.

En este sentido, explicaron que el cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres de los países desarrollados y una patología cuyos tratamientos pueden provocar la aparición de efectos secundarios como el linfedema.

Esta complicación provoca la inflamación de una extremidad, en éste caso la superior como consecuencia de la acumulación de líquido intercelular que se encuentra entre la piel y el plano muscular. Aparece tras la intervención quirúrgica para extirpar el tumor en la zona mamaria, si ésta implica extirpar los ganglios axilares y aumenta un 10% su probabilidad de aparición si además se administra radioterapia, según declararon, añadiendo que hay estudios que demuestran incluso su aparición tras la exéresis de pocos ganglios.

Además, explicaron que los síntomas más comunes son el aumento del volumen del miembro afectado, edema, pesadez, asimetría física, desfiguración y problemas de movilidad, dolor y riesgo de infección entre otros, afectando a la funcionalidad de la extremidad.

En este sentido, los Colegios Profesionales participantes en esta campaña aseguraron que en el caso del cáncer de mama, el linfedema secundario se puede producir en el 25-30% de los casos en que se extirpan los ganglios y es uno de los efectos con mayor impacto. Sin embargo, informaron de que aunque una vez que aparece se convierte en una complicación crónica, se puede prevenir si se comienza con una información anterior a la cirugía y con las medidas preventivas inmediatamente después de la intervención quirúrgica.

Por esta razón, recomiendan a las pacientes operadas de cáncer de mama “realizar un programa de ejercicios específicos para prevenir el linfedema y mejorar la movilidad del brazo, para evitar que se produzcan complicaciones”, además de someterse a un seguimiento regular, por parte de un fisioterapeuta especializado, para que pueda educarla en unos hábitos higiénico-sanitarios adecuados.

En este sentido, según afirmaron, el fisioterapeuta formado aconsejará a las mujeres susceptibles de sufrir ese problema. Así, algunas de las recomendaciones a seguir son evitar procedimientos médicos en el brazo afectado, como pinchazos, tomar la tensión arterial, etc.; mantener la piel bien hidratada; evitar heridas y curarlas bien si se producen; intentar no realizar movimientos repetitivos, tareas pesadas ni sobreesfuerzos con esa extremidad, y no exponerla a altas temperaturas, ni utilizar ropa o complementos ajustados.

Asimismo, aconsejan no practicar deportes de impacto y llevar estilos de vida saludables, realizando actividad física regular, llevando una dieta equilibrada, y evitando hábitos tóxicos, etc.

Igualmente, explicaron que si en algún momento la persona nota que la extremidad se hincha, debe acudir inmediatamente al médico y a continuación al fisioterapeuta, que lo valorará, realizará el seguimiento y pautará un tratamiento. "Es importante acudir a un profesional especializado para atender lo antes posible los edemas incipientes", declararon, informando de que actualmente, las técnicas que se utilizan para tratar esta patología son el drenaje linfático manual, la presoterapia, ondas de choque, vendaje neuromuscular, el vendaje multicapa y los manguitos de contención, y de que todas tienen como finalidad disminuir el volumen de la extremidad y mantenerla en estado óptimo. En este sentido, los fisioterapeutas recordaron que es importante tratar el linfedema desde el primer momento y aseguran que los profesionales de la fisioterapia acompañará siempre al paciente hacia una meta: conseguir la máxima funcionalidad y calidad de vida.