

Lunes, 23 de febrero 2015

'12 MESES, 12 CONSEJOS DE SALUD'

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

Navarra | 19/02/2015 - 17:33h

MADRID, 19 (EUROPA PRESS)

La fisioterapia puede ayudar a prevenir el **linfedema, consecuencia crónica** del **cáncer** de mama, según ha informado el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid con motivo de la campaña '12 meses, **12 consejos** de salud', llevada a cabo junto con las organizaciones de País Vasco, Navarra y Cataluña.

Así, según informan 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, han explicado 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. Además, aparece tras la intervención quirúrgica para extirpar el tumor en la zona mamaria, si ésta implica extirpar los ganglios axilares y aumenta un 10 por ciento su probabilidad de aparición si además se administra radioterapia.

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 aseguran que en el caso del cáncer de mama, el linfedema secundario se puede producir en el 25 y el 30 por ciento de los casos en que se extirpan los ganglios y es uno de los efectos con mayor impacto.

Sin embargo, han informado 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, han recomendado 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.

### CONSEJOS PARA LAS MUJERES SUSCEPTIBLES DE SUFRIR ESTE PROBLEMA

Por otra parte, los expertos han recomendado a las mujeres susceptibles de sufrir ese problema evitar procedimientos médicos en el brazo afectado, como pinchazos o tomar la tensión arterial; 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, han destacado la importancia de no practicar deportes de impacto y llevar estilos de vida saludables, realizando actividad física regular, llevando una dieta equilibrada y evitando hábitos tóxicos. Igualmente, 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. Así, informan 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", han apostillado, para zanjar recordando que lo importante es tratar el linfedema desde el primer momento.