

Sección: Sociedad SANIDAD  
18/10/2016

## **CATALUNYA.-La fisioterapia puede prevenir el linfedema tras una operación por cáncer de mama**

BARCELONA, 18 (EUROPA PRESS)

La fisioterapia puede prevenir el linfedema, que es la hinchazón del brazo que aparece tras someterse a una intervención quirúrgica en la mama y axila para extraer el tumor, ha informado este martes el Col-legi de Fisioterapeutes de Catalunya en un comunicado.

Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, que se celebra este miércoles, el Col-legi ha recordado que la fisioterapia puede prevenir la aparición del linfedema, ofrecer educación sanitaria al respecto, y mejorar la calidad de vida de las mujeres con cáncer de mama.

El linfedema, que supone un "importante obstáculo" para actividades cotidianas, sociales y laborales, aparece después de la intervención quirúrgica y si ésta ha implicado la extirpación de los ganglios de las axilas, aumenta un 10% su probabilidad de aparición.

Los síntomas del linfedema 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 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, si bien se puede prevenir con información anterior a la cirugía y medidas preventivas inmediatamente después de la intervención.

### **ALGUNOS CONSEJOS**

Los fisioterapeutas recomiendan a las pacientes operadas de cáncer de mama que realicen un programa de ejercicios específicos para prevenir el linfedema y mejorar la movilidad del brazo, evitando que se produzcan complicaciones, a la vez que un seguimiento regular.

Algunos consejos que trasladan son evitar procedimientos médicos en el brazo afectado, mantener la piel bien hidratada, evitar heridas y curarlas bien si se producen, intentar no hacer movimientos repetitivos, tareas pesadas ni sobreesfuerzos con esta extremidad y no exponerla a altas temperaturas ni utilizar ropa o complementos ajustados.

También se recomienda no practicar deportes de impacto y llevar un estilo de vida saludable, realizando actividad física regular, manteniendo una dieta equilibrada y evitando hábitos tóxicos, entre otros consejos.