

# TRATAMIENTO DEL LINFEDEMA

El objetivo principal es mejorar la funcionalidad de la circulación linfática en el brazo/pierna afectado. Esto se lleva a cabo mediante un programa de tratamiento integral que recibe el nombre de Terapia Descongestiva Compleja que incluye:

- 1- Cuidados de la piel
- 2- Drenaje linfático manual
- 3- Vendaje multicapa
- 4- Prenda de compresión
- 5- Autovendaje y autodrenaje
- 6- Entrenamiento en las pautas de ejercicios

## POSIBLES COMPLICACIONES

Signos de Alarma:



- 1- Salida de líquido a través de la piel.
- 2- Presencia de lesiones en las uñas o dedos.
- 3- Aparición de líneas en la piel a lo largo del brazo/pierna.
- 4- Heridas con mal aspecto, que no terminan de cicatrizar.

## Debe acudir a su médico si presenta:

- 1- Dolor o enrojecimiento en la región del Linfedema.
- 2- Dolor con aumento de volumen o pesadez.
- 3- Dolor con aumento de temperatura.
- 4- Dolor y aumento de la consistencia o dureza.
- 5- Fiebre asociada a cualquiera de los anteriores.

CON LA FINANCIACIÓN DE

# IFCC



Si necesita apoyo o más información puede contactar con nosotros  
Lunes, Miércoles y Viernes  
de 10.00 h a 12.00 h en el teléfono:



666 991 336



[ifcc@ibizacancer.com](mailto:ifcc@ibizacancer.com)

[www.ibizacancer.com](http://www.ibizacancer.com)



[www.facebook.com/IFCCancer](https://www.facebook.com/IFCCancer)

PATROCINADO POR:

Ab  
el  
Ma  
tut  
es  
fund.  
ación  
ibiza

PALLADIUM  
HOTEL GROUP



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ÀREA SALUT  
B EIVISSA I FORMENTERA



# LINFEDEMA

## Guía de consejos y cuidados

Dra. Sausan Sayed Ávila  
Médico especialista en  
Medicina Física y Rehabilitación

## ¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?



Es la acumulación de líquido (linfa: agua, grasas, proteínas, otras partículas) que se puede observar como un aumento de volumen en brazos o piernas (menos frecuente en cara, cuello y tronco), causado por una alteración del sistema linfático.

El linfedema es una de las secuelas que observamos con más frecuencia tras el cáncer de mama.

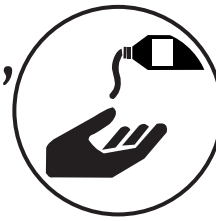
El tiempo de aparición es variable, pudiendo ser de semanas, meses o años.

## ¿CÓMO DETECTARLO?



- 1-** Aumento de tamaño de brazos piernas, que suele incluir los dedos.
- 2-** Dolor.
- 3-** Sensación de pesadez.
- 4-** Dificultad para mover el brazo/la pierna, pérdida de fuerza, parestesias (hormigueo).
- 5-** Alteraciones cutáneas (engrosamiento de la piel, ampollas, verrugas, pliegues).
- 6-** Sensación de ropa ajustada, picor o quemazón.

## PREVENCIÓN, CUIDADO E HIGIENE DE LA PIEL



- 1-** Sentado, coloque el miembro afectado sobre un cojín elevado para favorecer el retorno vascular (venoso y linfático).
- 2-** Realice autodrenajes diarios siguiendo las pautas indicadas por su terapeuta.
- 3-** Realice ejercicios específicos para linfedema indicados por el especialista.
- 4-** Use protección en los dedos y manos (dedales para costura y guantes para tareas domésticas, de bricolaje y jardinería).
- 5-** Evite altas temperaturas (horno, manta eléctrica, estufa, rayos UVA, baños y chorros calientes, sauna seca o baño turco). Tras finalizar la ducha, aplicar agua fría en sentido ascendente.
- 6-** Utilice jabones neutros para el lavado y secado de la piel. Secar todos los pliegues cutáneos y entre los dedos.
- 7-** Evite reloj, anillos o pulseras que puedan comprimir. Evitar utilizar prendas ajustadas.
- 8-** Utilice cremas hidratantes, preferiblemente no grasas, aplicadas con un suave masaje antes de acostarse y tras retirada de guante/manga/media. No use productos cosméticos irritantes o que produzcan alergia.

**9-** Cuide adecuadamente sus uñas. La manicura/pedicura puede ser una vía de entrada de gérmenes patógenos. No quite cutículas y tenga cuidado con las heridas.

**10-** Evite depilación mediante arranque de pelo y tenga precaución con el rasurado. Se recomienda uso de máquina de afeitar eléctrica para axilas. Si se hace uso de cremas depilatorias comprobar en el miembro sano 24 horas antes de la aplicación en el afectado para observar posibles alergias. No use ceras calientes.

**11-** Evite el aumento de peso y controle su dieta evitando el consumo de sal.

**12-** Use repelentes de mosquitos y medidas de protección para evitar picaduras.

**13-** Use cremas de elevada protección solar y evite exposiciones durante las horas de más calor (playa, piscina).

**14-** Evite extracciones sanguíneas en el brazo afectado. Tomar la tensión en el brazo sano. NO realizar punciones en el miembro afectado. Evitar agujas de acupuntura. Se desaconseja realizar tatuajes por el riesgo de empeoramiento o aparición de linfedema e infecciones.

**15-** Evitar coger pesos y realizar movimientos bruscos o golpes en las actividades cotidianas (pasear al perro, conducir, hacer la compra). Llevar el bolso colgado en el brazo sano. NO sobrepasar los 5 kg de peso.

Los cambios de presión desestabilizan el linfedema. Si viaja en avión o va a ir a la playa, recuerde llevar la media/manga.