

Servicio de Oncología Radioterápica  
Puerta P- Sótano Sur

## RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON LINFEDEMA

El **linfedema** es el **acúmulo de líquido** rico en proteínas (linfa) **en una extremidad**, como resultado de la alteración en el retorno de la circulación linfática.

Puede ser debido a procesos infecciosos, tumorales o tratamientos como cirugía o radioterapia.

El **tiempo de aparición** del linfedema es de **semanas, meses o años**, el 75% aparece el primer año tras la cirugía y radioterapia.

Los **síntomas** son, **sensación de pesadez en la extremidad**, **endurecimiento** de algunas zonas de la misma y **aumento del volumen** de la extremidad. Rara vez el aumento de volumen es de forma brusca, por lo que conocer estos primeros síntomas y comentarlos con su médico o enfermera, puede evitar el desarrollo posterior del volumen del linfógena.

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO Y PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

Es **importante** saber que estos **consejos** hay que tenerlos presentes **de por vida, e incluirlos en sus hábitos cotidianos**.

- Extremar la higiene de la piel utilizando jabones neutros y sin perfumes.
- Secar minuciosamente la piel sin olvidar pliegues y zonas interdigitales.
- Utilizar crema hidratante después de secarse.
- Utilizar sujetadores con tirantes anchos y acolchados; no deben comprimir la zona del hombro ni del tórax.
- Emplear guantes para las labores con utensilios cortantes (cocina, labores de jardinería).
- Utilizar siempre dedal para coser.
- Depilarse la axila afecta con maquinilla eléctrica.
- Ante cualquier herida en la piel del brazo o del hombro, es importante lavarla con agua y jabón y vigilar los días siguientes por si aparece algún signo de infección.
- Lleve una dieta sana y equilibrada, rica en frutas, verduras y legumbres, que evite el sobrepeso.
- Por las noches eleve la extremidad y no duerma sobre ella.

## QUE SE DEBE EVITAR

- ☒ **Cargar peso con el brazo afecto (no se coloque el bolso en ese hombro ni tire del carro de la compra).**
- ☒ No se ponga pulseras, reloj ni anillos que le aprieten en dicho brazo.
- ☒ El calor y el frío excesivo; no utilice bolsas de agua caliente ni de hielo.
- ☒ El ejercicio vigoroso.
- ☒ El sobrepeso.
- ☒ Cortes y heridas en la extremidad afecta.
- ☒ Ropa apretada en la extremidad afecta.
- ☒ Extracciones de sangre, toma de tensión arterial, vacunas o administración de medicamentos en dicho brazo.
- ☒ Si es diabético, no debe hacer las determinaciones de glucemia en los dedos de la mano afecta.
- ☒ Extreme el cuidado con la plancha, estufas, braseros, hornos.
- ☒ Mordeduras y arañazos de perros y gatos.
- ☒ Cuando se haga la manicura utilice cortaúñas mejor que tijeras, no se corte las cutículas, ni se muerda las uñas o arranque padrastrós.
- ☒ Saunas y baños de sol
- ☒ Tomar el sol sin cremas; utilice factor de protección 50.