

Consejos de autocuidado

- Lavar con jabón neutro, secar bien e hidratar la piel.
- Sujetadores de algodón sin aros y con tirantes anchos.
- Manicura con cortaúñas.
- Depilación con maquinilla eléctrica o crema.
- Dedal para coser.
- Emplear guantes en jardinería y en limpieza con lejía o amoníaco.
- Evitar sobrepeso.
- Evitar pinchazos (extracción de sangre o vacunas en el otro brazo).
- Evitar quemaduras (extremar cuidado con la plancha, el horno, las estufas...).
- Evitar afeitarse ingles y axilas con cuchilla.
- Evitar el calor (sauna, exposición al sol, agua muy caliente...).
- Evitar compresión: joyas (anillo, pulsera, reloj), toma de tensión, bolso...



Signos de alerta

- ° Hinchazón, pesadez, tirantez.
- ° Cambios cutáneos (heridas, ampollas, líneas).
- ° Aumento de temperatura, enrojecimiento, dolor.



DIRECCIONES DE INTERÉS

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)
<https://www.contraelcancer.es>

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)
<https://www.gepac.es>

Federación Española de Asociaciones de Linfedema (FEDEAL)
<https://feddeal.org>

Asociación Española de Linfedema (AELINFEDEMA)
<https://www.aelinfedema.org>

Asociación Madrileña de Linfedema (AMAL)
<https://www.amalmadrid.com>

Escuela Madrileña de Salud
<https://escueladesalud.comunidad.madrid/>

 **Hospital Universitario de Getafe**
SaludMadrid

ESCUELA DE LINFEDEMA

RELACIONADO CON EL CÁNCER DE MAMA



Documento Informativo

Servicio de Rehabilitación
Hospital Universitario de Getafe

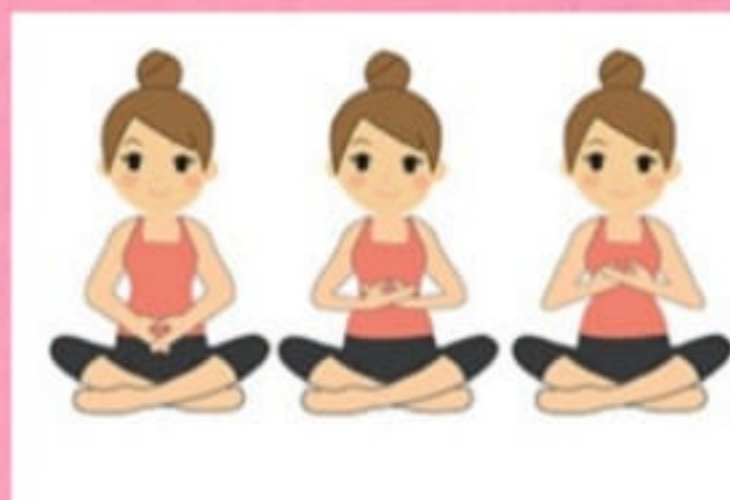


El **Linfedema** es el aumento anormal de líquido linfático que se manifiesta como hinchazón del miembro superior o parte de él.

El principal **objetivo** es integrar lo antes posible el brazo operado en las actividades de la vida diaria (comer, asearse, vestirse...).

Esto beneficia la movilidad del hombro, la evolución de la cicatriz y el estado de ánimo.

Ejercicios iniciales

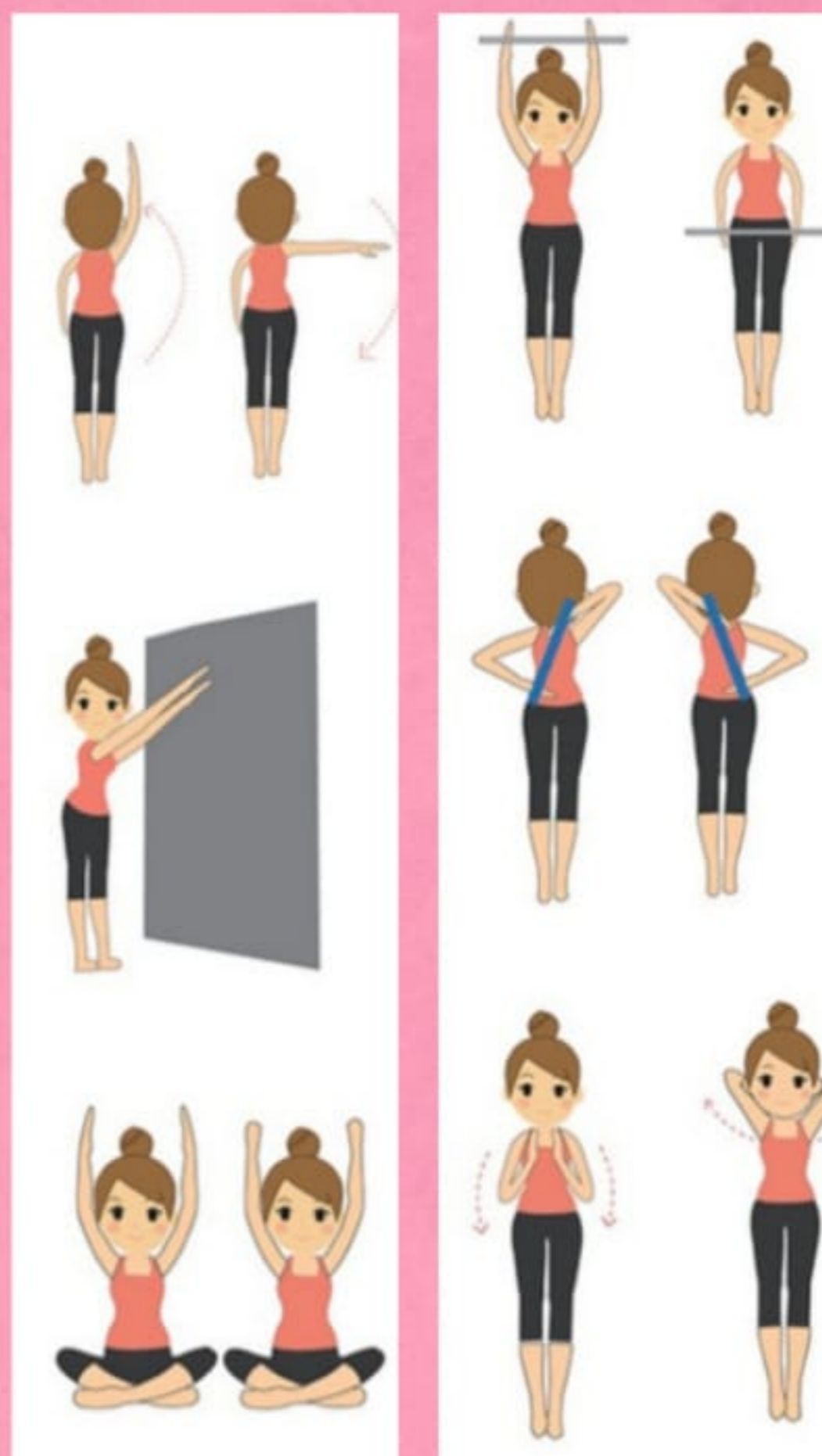


Respiraciones



Ejercicios de hombro. Prevención y cuidado del linfedema.

A diario, de forma lenta, suave e intercalando descansos.



Recomendaciones de ejercicio y actividad física

La actividad física y deportiva es importante y aconsejable en procesos oncológicos.

Se recomienda tres veces por semana, según los gustos y capacidad física de la persona. Usar resistencia y pesos adecuados.

PROTOCOLO

- Calentamiento 10 minutos.
- Parte central de 45 minutos de actividad aeróbica (caminar, natación, marcha nórdica...) y de fuerza (empezar por medio kilo).
- Estiramientos y relajación al final.

Alimentación

Dieta sana, equilibrada y variada.