

## **Linfedema relacionado con el cáncer**

**Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

Cuando se remueven o se dañan los ganglios y vasos linfáticos, el líquido linfático se acumula y provoca una hinchazón en la zona afectada. Esto se conoce como linfedema. La causa más común del linfedema es la extracción o el daño de los ganglios y vasos linfáticos como consecuencia del tratamiento del cáncer. Los tumores que dañan los ganglios y vasos linfáticos también pueden causar linfedema. El linfedema se puede controlar si se detecta a tiempo.

**¿Tengo riesgo de desarrollar un linfedema relacionado con el cáncer?** El linfedema no suele aparecer de inmediato. Puede desarrollarse un año o incluso más tarde después del tratamiento del cáncer. Los principales factores de riesgo para que se genere un linfedema son los siguientes:

- Extracción quirúrgica de los ganglios linfáticos.
- Radiación en una zona donde hay ganglios linfáticos.
- Obesidad.
- Antecedentes de linfedema.

### **¿Hay signos y síntomas a los que deba prestar atención?**

- Los signos y síntomas comunes del linfedema son los siguientes:
  - Hinchazón persistente o intermitente en el área tratada por el cáncer.
  - Sensación de que la ropa y ropa interior ajustan más en el lado donde se trató el cáncer.
  - Cambios en la forma de la zona afectada.
  - Cambios en el color (marrón rojizo y con manchas) y la textura (rígida, musculosa, brillante o con aspecto de cáscara de naranja) de la piel en la zona afectada.
  - Menos flexibilidad en el área hinchada (por ejemplo, en la mano, la muñeca, el hombro, la cara, los labios, la garganta, el cuello, los párpados, el tronco, las piernas o los genitales).
  - Sensaciones de pesadez, tensión o molestia en la zona hinchada
  - Dificultades de que le quede la ropa en la zona hinchada (como la sisa de la camisa, la manga, la ropa interior, el sujetador, la camiseta, la pierna del pantalón o el calzado).
  - Sensación de que los cuellos de camisas, anillos, relojes o brazaletes le quedan apretados.
  - Frecuentes infecciones de la piel

### **¿Quién puede tratar el linfedema y en qué consiste el tratamiento?**

- Los terapeutas certificados en linfedema tienen entrenamiento especializado y avanzado para administrar tratamiento de linfedema. La mayoría de los terapeutas de linfedema certificados son fisioterapeutas.
- El linfedema suele tratarse con sumo cuidado. El estándar por excelencia para el tratamiento del linfedema se denomina terapia descongestiva completa.
  - El objetivo es reducir la hinchazón lo mayor posible, mejorar la condición de la piel y mantener la hinchazón bajo control.

- Existen nuevos avances en las técnicas quirúrgicas que pueden servir para algunos pacientes con linfedema una vez que son tratados por un terapeuta de linfedema certificado. Consulte a su médico si reúne los requisitos para alguna de estas nuevas prácticas quirúrgicas.

#### ¿Cómo puedo reducir el riesgo de desarrollar un linfedema?

- **Cuide la piel adecuadamente:**
  - Mantenga la piel limpia e hidratada.
  - Use jabones y detergentes marcados como "hipoalergénicos".
  - Utilice máquinas de afeitar eléctricas en vez de navajas al rasurarse la zona afectada.
  - Use protector solar y repelente de insectos.
  - Use ropa para protegerse (como pantalones y mangas largas, guantes o sombreros) al hacer actividades que puedan dañar o raspar la piel; por ejemplo, hacer jardinería, limpiar la casa, lavar los platos, hacer reparaciones en la casa y el coche, hacer trabajos de carpintería, etc.
  - Evite los cortes al hacerse la manicura y pedicura, y use sus propias herramientas.
- **Controle la hinchazón:**
  - Siempre que sea posible, mantenga el área afectada por encima de la altura del corazón.
  - Use las vendas o prendas de compresión recomendadas por su terapeuta de linfedema certificado.
  - Use ropa cómoda y que le quede bien.
- **Minimice los síntomas:**
  - Mantenga un peso corporal saludable.
  - Asegúrese de que haya una temperatura constante en su casa.
  - Tenga cuidado al llevar bolsas o bolsos pesados si el brazo está afectado.
  - Asegúrese de evitar lo siguiente en la zona afectada:
    - Saunas, duchas o baños de agua caliente prolongados y jacuzzis.
    - Almohadillas térmicas en la zona tratada.
    - Ropa ajustada o joyas.
    - Tatuajes y perforaciones en la zona afectada.
    - Tomarse la presión o sacarse sangre.
- **Manténgase sano:**
  - Lávese las manos con frecuencia durante el día.
  - Lleve una dieta bien balanceada y nutritiva.
  - Preste atención a los signos de infección, como la fiebre y el enrojecimiento, y consulte a su médico de inmediato.
  - Haga actividad física a menudo.
    - Agregue ejercicio con pesas de forma gradual.
    - Caminar, nadar, hacer yoga y andar en bicicleta son buenos ejercicios.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_