

## **Linfoedema** (página 1 de 2)

### **¿Qué es un linfoedema?**

Un linfoedema es una hinchazón en los brazos o las piernas provocada por una acumulación de líquido (linfa).<sup>1</sup> En algunos casos, tales como luego de una cirugía o una radioterapia, esta hinchazón es leve y temporaria. En otros, el líquido se acumula por años, hasta el punto en que la piel se endurece y el miembro se enrojece, duele y se hincha.<sup>2</sup> Además de ser muy incómodo, el linfoedema puede dificultar la cicatrización de heridas y derivar en infecciones graves del miembro inflamado.<sup>1</sup>

### **¿Qué es el líquido linfático?**

La linfa es un líquido transparente e incoloro que transporta proteínas, desechos y leucocitos que combaten las infecciones hacia y desde los tejidos corporales.<sup>2</sup> Al igual que la sangre, la linfa fluye por el cuerpo a través de vasos que empujan el líquido hacia el corazón. En su recorrido, atraviesa los ganglios linfáticos que se encuentran debajo de los brazos, en el cuello y la ingle. Estos ganglios son órganos pequeños, similares a un frijol, que ayudan a combatir las enfermedades y eliminar las bacterias y toxinas.<sup>2</sup>

### **¿Qué produce los linfoedemas?**

Si bien en realidad no es un efecto secundario de la quimioterapia, el cáncer o los tratamientos contra el cáncer pueden producir linfoedemas. En particular, las pacientes en tratamiento por cáncer de mama corren mayores riesgos porque el cirujano puede extirpar los vasos o ganglios linfáticos cercanos a un tumor para ver si el cáncer se ha extendido.<sup>1</sup> Además la radioterapia puede dejar cicatrices en los vasos o ganglios, impidiendo que la linfa fluya.<sup>2</sup> Con menos vasos y ganglios linfáticos en funcionamiento, el brazo o la pierna afectados pueden hincharse por el exceso de líquido.<sup>1</sup>

### **¿Qué debo buscar?**

Cuanto antes se detecte el linfoedema, más fácil será su tratamiento. Consulte de inmediato a su médico sobre cualquiera de estos síntomas<sup>3</sup>:

- Brazos o piernas enrojecidos, hinchados o infectados<sup>3</sup>
- La ropa, los anillos, las medias o los zapatos le quedan más ajustados, sin embargo no ha aumentado de peso<sup>1</sup>
- Sensación de calor, tirantez o sensibilidad en la piel del brazo o la pierna<sup>4</sup>
- Sensación de debilidad, dolor o pesadez en brazos o piernas<sup>3</sup>

La información incluida aquí no es exhaustiva y está pensada sólo como guía.

***Consulte a su médico o al personal de enfermería sobre otras formas de tratar o aliviar el linfoedema. Consulte a su médico si el cuadro empeora.***

## Linfoedema (página 2 de 2)

### ¿Cómo se trata el linfoedema?

No existe una cura conocida para el linfoedema, pero su médico puede recomendarle tratamientos que evitarán que empeore, disminuirán la hinchazón y reducirán el riesgo de infección.<sup>1</sup> Un fisioterapeuta u otro profesional del cuidado de la salud especializado pueden aplicarle masajes livianos para ayudar a que el líquido fluya hacia el corazón, recomendarle ropa especial que apriete suavemente los miembros, demostrarle cómo mantener el brazo o la pierna hinchados levantados y mostrarle algunos paliativos que usted y su familia pueden probar en su hogar.<sup>1,3</sup>

### ¿Qué puedo hacer para prevenir y controlar el linfoedema?

- Mantenga el miembro limpio e hidratado. Evite las infecciones, quemaduras y cualquier otra cosa que lastime la piel del brazo o la pierna. Las inyecciones, extracciones de sangre u otras punciones deben realizarse en el miembro que no está afectado<sup>1</sup>
  - Limpie los cortes, las raspaduras, las grietas en la piel, las picaduras de insectos o las cutículas arrancadas con agua y jabón y luego aplique una crema bactericida y un vendaje limpio<sup>1</sup>
  - Aplique una compresa fría sobre las quemaduras o enjuáguelas con agua fría durante 15 minutos, luego lave con agua y jabón y cubra con un vendaje limpio y seco<sup>1</sup>
  - Evite el uso de navajas de afeitar en piernas o axilas. Las afeitadoras eléctricas producen menos lesiones en la piel<sup>1</sup>
- Proteja sus manos con guantes de goma al realizar las tareas domésticas. Para proteger los pies, use zapatos cerrados que le calcen bien<sup>1</sup>

- Evite aplicar demasiada presión sobre el brazo o la pierna. No cruce las piernas ni se sienta en la misma posición durante más de 30 minutos. Transporte las bolsas y otros elementos pesados con el otro brazo.<sup>3</sup> Descanse el brazo en una posición elevada pero con apoyo<sup>4</sup>
- No use ropa, ropa interior ni accesorios estrechos<sup>3</sup>
- Todo lo que eleve la temperatura corporal puede producir un exceso de líquido, por lo tanto evite los baños de inmersión, los jacuzzi, saunas y la exposición prolongada al sol. Utilice siempre pantalla solar con FPS 15 o superior en el miembro afectado<sup>1</sup>
- Los vuelos pueden producir o empeorar la hinchazón. Consulte a su médico sobre los vendajes o mangas de compresión antes de volar<sup>4</sup>
- El ejercicio frecuente ayuda a mover el líquido linfático, pero no debe excederse.<sup>1</sup> Consulte a su médico o fisioterapeuta y siga los ejercicios que le den<sup>3</sup>
- Revise el miembro afectado diariamente para ver si hay signos de infección, incluida fiebre, enrojecimiento, dolor, calor o inflamación. Mida con frecuencia el contorno del brazo o la pierna en los mismos dos lugares con un centímetro. Consulte a su médico de inmediato si un miembro aumenta de tamaño repentinamente<sup>3</sup>

La información incluida aquí no es exhaustiva y está pensada sólo como guía.

**Consulte a su médico o al personal de enfermería sobre otras formas de tratar o aliviar el linfoedema. Consulte a su médico si el cuadro empeora.**

### Otras sugerencias de los proveedores de cuidado de la salud:

---

**Referencias:** **1.** American Cancer Society (Sociedad Estadounidense de Cáncer). Understanding lymphedema (Conocer los linfoedemas). Disponible en: [http://www.cancer.org/docroot/MIT/content/MIT\\_7\\_2x\\_Understanding\\_Lymphedema.asp](http://www.cancer.org/docroot/MIT/content/MIT_7_2x_Understanding_Lymphedema.asp). Ingresado: 18 de julio de 2006. **2.** National Cancer Institute (Instituto Nacional de Cáncer). PDQ® Cancer Information Summaries: Supportive care. Lymphedema: Overview. (Resúmenes informativos de PDQ®: Tratamiento médico de apoyo. Linfoedema: aspectos generales). Disponible en: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/lymphedema/Patient/page2>. Ingresado: 18 de julio de 2006. **3.** National Cancer Institute (Instituto Nacional de Cáncer). PDQ® Cancer Information Summaries: Supportive care. Lymphedema: Management. (Resúmenes informativos de PDQ®: Tratamiento médico de apoyo. Linfoedema: tratamiento). Disponible en: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/lymphedema/Patient/page3>. Ingresado: 18 de julio de 2006. **4.** Breastcancer.org. How to avoid lymphedema (Cómo evitar el linfoedema). Disponible en: [http://www.breastcancer.org/lymphedema\\_avoid.html](http://www.breastcancer.org/lymphedema_avoid.html). Ingresado: 18 de julio de 2006.



sanofi aventis

Because health matters