

¿Qué es el linfedema?

El linfedema es una acumulación del líquido linfático. Causa hinchazón del brazo y la mano y ocasionalmente del pecho, el seno o la espalda en el lado de la cirugía. Cuando el sistema linfático se daña, se acumula líquido en el tejido del área afectada causando hinchazón.

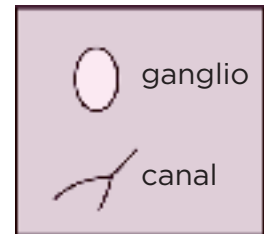
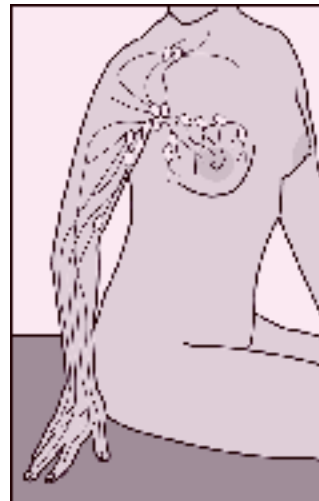
El sistema linfático

El sistema linfático recorre todo el cuerpo, consiste de canales (similares a vasos sanguíneos), ganglios y tejido. Recorre todo el cuerpo transportando líquidos, células y otros materiales. Estos materiales son transportados por el sistema linfático en un líquido incoloro llamado linfa. Los ganglios linfáticos son pequeñas acumulaciones de células inmunes que actúan como filtros para el sistema linfático. Los ganglios linfáticos también almacenan glóbulos

Qué debe buscar...

Llame a su doctor si su brazo o su mano afectada está caliente, roja, hinchada o si usted tiene fiebre. Estos síntomas podrían indicar que hay una infección y usted puede necesitar antibióticos. Déjele saber a su doctor si usted experimenta alguno de estos síntomas:

- una sensación de pesadez en su brazo
- una sensación de apretamiento en su brazo o en su mano
- hinchazón de su brazo o de su mano
- disminución de la flexibilidad de su brazo o de su muñeca
- mangas de blusa o joyas que se sienten apretadas
- piel que se marca con cualquier presión de los dedos



El líquido linfático se drena a través de canales. El líquido viaja de su mano a su brazo y de allí a sus ganglios axilares.

blancos que ayudan a combatir las infecciones. Los ganglios linfáticos en la axila, se llaman *ganglios axilares*.

Dichos ganglios son importantes para determinar la etapa de cáncer de seno y la probabilidad de que el cáncer se haya extendido a otras partes del cuerpo.

El quitar quirúrgicamente los ganglios linfáticos del área de la axila y/o la radioterapia en el área afectada pueden interferir con el drenaje linfático normal. *La biopsia del ganglio centinela* es un procedimiento que puede reducir el número de ganglios que son extraídos. Este procedimiento puede reducir el riesgo de infección y linfedema.

¿Quiénes corren el riesgo?

Aquellas personas a quienes se les hayan extirpado algunos de sus ganglios linfáticos o que hayan recibido radioterapia en esa área, corren el riesgo de tener linfedema. Este puede ocurrir varias semanas después de la cirugía, a los pocos meses, o hasta después de años de haber recibido el tratamiento. Hay cosas que usted puede hacer para disminuir el riesgo de contraer linfedema.

Consejos que pueden disminuir la probabilidad de tener cáncer de seno

1. Atienda de inmediato las infecciones en el brazo afectado.
2. Procure que le pongan las inyecciones o le saquen sangre del brazo que no está afectado.
3. Haga que le tomen la presión arterial en el brazo que no está afectado.
4. Use guantes cuando haga los trabajos de la casa o del jardín.
5. Mantenga limpia su piel. Humecte su piel después de bañarse.
6. Proteja su piel del sol usando bloqueador solar (con un factor de protección solar — SPF en inglés — de al menos 15) y ropa que la cubra.
7. Evite usar joyas o ropa apretada.
8. Evite cortar sus cutículas cuando le hagan manicure.
9. Use una máquina eléctrica para depilar su axila en lugar de una rasuradora con navaja.
10. Use repelente de insectos cuando esté afuera de la casa, pero al entrar a casa láveselo.
11. Evite cualquier tipo de herida, incluyendo rasguños y moretones en su brazo afectado.
12. Cuando vuele en avión, use una manga de compresión y tome bastante líquido durante el vuelo.
13. Descanse su brazo en una posición elevada (arriba de su corazón o de su hombro).

Dígale a su doctor si experimenta cualquier cambio en su brazo tan pronto como lo note.

Tratamientos para el linfedema

Aunque no existe una cura para el linfedema, hay muchos tratamientos que pueden restaurar cierto movimiento y disminuir el dolor e hinchazón del brazo afectado. Averigüe si su compañía de seguros cubre el tratamiento que haya escogido.

Elevación del brazo — mantenga su mano y brazo más alto que su corazón y hombro. Esto puede ayudar a elevar el flujo del líquido linfático.

Manga de compresión — ésta es una manga elástica, diseñada a su medida, que aplica presión para ayudar al drenaje del líquido. Puede usarse sola o en conjunto con el drenaje linfático manual.

Drenaje linfático manual — este procedimiento consiste en un masaje suave del brazo para estimular el movimiento del líquido linfático. El brazo y la mano también se vendan para reducir la hinchazón. Este procedimiento lo realiza una terapeuta certificada. Si usted recibe capacitación, puede hacerlo por sí misma.

Hacer ejercicio — el mantenerse activa aumentará el flujo del líquido linfático. Los estiramientos del brazo

la ayudarán a mantener una buena extensión de movimiento. Las actividades tales como el nadar y el caminar la ayudarán con la circulación. Pregúntele a su doctor o a su terapeuta física qué ejercicios son apropiados para usted.

Bajar de peso — el mantener un peso saludable puede ayudar a reducir el linfedema.

Recursos

National Lymphedema Network
1-800-541-3259
www.lymphnet.org

The National Cancer Institute
1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
www.cancer.gov

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Ganglios linfáticos axilares
- Recursos para la salud de los senos
- Cirugía del seno