

## LINFEDEMA

**Definición:** Es un aumento de volumen, crónico y progresivo de una o varias partes del cuerpo debido a la acumulación en la zona intercelular de un líquido, “la linfa”, que no puede circular por deficiencias en el sistema linfático.

**Síntomas:** Los síntomas más apreciables son el aumento de volumen de la parte afectada (edema), pesadez y piel tensa.

**Causas:** El linfedema es uno de los efectos secundarios que puede aparecer después de los tratamientos del cáncer de mama provocando la hinchazón del brazo de la mama afectada por dificultad en la circulación del líquido linfático. La extirpación de los ganglios axilares que, en muchas ocasiones, acompaña a la extirpación de la mama afectada y la radioterapia, son las causas más frecuentes de aparición del linfedema.

Es importante saber que el linfedema no sólo aparece como secuela del cáncer de mama. También en los casos de cáncer de útero donde se han extirpado y/o radiado los ganglios inguinales, puede aparecer linfedema en miembros inferiores.

**Tratamiento:** El linfedema es actualmente una **enfermedad crónica** y, por lo tanto, no tiene tratamiento definitivo. Su tratamiento va dirigido hacia la mejora de los síntomas. Los métodos que mejoran o estacionan la enfermedad están relacionados con medidas higiénicas, dietéticas, ejercicios moderados, tratamiento compresivo y, sobre todo, el drenaje linfático manual (DLM) que debe ser llevado a cabo siempre por especialistas. Debido al poco conocimiento que se tiene de la enfermedad, hoy en día hay pocos especialistas que se dediquen a la prevención y tratamiento del linfedema.

**Recomendaciones básicas:** Existen una serie de recomendaciones que pueden ayudarnos a mejorar esta situación:

- No coger peso con el miembro afectado.
- No exponerse a temperaturas ambientales extremas.
- Cuidado con los traumatismos, cortes, quemaduras y picaduras de insectos que pueden provocar infección en el miembro afectado (erisipela). En casos de cortes hay que someter la herida a una desinfección exhaustiva y taparla.
- Utilizar guantes para realizar trabajos de casa.
- Mantener una buena hidratación e higiene de la piel del miembro afectado. No utilizar cosméticos irritantes sobre la piel que puedan producir alergia.
- Evitar inyecciones, vacunas, análisis de sangre y toma de tensión en el brazo operado.
- Evitar el aumento de peso. Mantener una dieta equilibrada.
- Realizar comidas con poca sal.
- Hacer regularmente ejercicio moderado. Evitar esfuerzos físicos.
- No usar prendas que puedan oprimir la zona afectada como relojes, pulseras, anillos o sujetadores muy ajustados.
- Uso de prendas de compresión a medida pautadas por un profesional especializado.

Consciente de que la mejor forma de prevenir y reducir el linfedema es favorecer una detección temprana del mismo, ofrecemos un servicio de fisioterapia especializada a través de la fisioterapeuta Ana Gordillo López experta en DLM por la universidad Europea de Madrid y con amplia experiencia en el tratamiento de dicha patología para:

- Asesorarte en la prevención del linfedema y en cuidados de la extremidad del lado operado.
- Aplicarte un tratamiento adecuado, que te ayude a reducir y contener el edema cuando éste ya ha aparecido.

**Sitios web:** (es.linkedin.com/pub/ana-gordillo-lópez/5a/8b6/255)

**e-mail:** [gordilloana@yahoo.es](mailto:gordilloana@yahoo.es). **Teléfono:** 619045057

**Direcciones:**

- Plaza Pintor Amalio Gº del Moral- Bloque 10-Local 4-5. Sevilla Tlfno: 954095140
- Clínica Milenium “La Buhaira” (Sanitas).