DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital

Reducción del riesgo de linfedema en pacientes con cáncer de mama

¿Qué es el linfedema?

El linfedema es una acumulación anormal de líquido linfático entre la piel y los músculos, lo que produce hinchazón.

¿Qué produce el linfedema?

La mayoría de las veces, el linfedema se presenta cuando el sistema linfático no funciona correctamente. El sistema linfático es una red de drenaje que ayuda a que los niveles del líquido corporal se mantengan equilibrados y defiende al cuerpo de infecciones. La extracción de ganglios linfáticos durante una cirugía para extirpar el cáncer de mama o la radiación en el área de las axilas aumenta la probabilidad de desarrollar linfedema en el brazo, en el lado del cáncer de mama.

¿Puedo padecer linfedema?

Los médicos no saben quiénes pueden desarrollar linfedema. Si se extraen sólo unos pocos ganglios linfáticos, como en la toma de muestras de ganglios linfáticos centinela, la probabilidad de un linfedema es menor que si se extraen muchos ganglios. La toma de muestras de ganglios linfáticos centinela es una técnica en la que se inyecta una tinta en el área afectada para identificar con precisión los ganglios linfáticos que se encuentran más cerca de sitio del cáncer y así extraer sólo ese o esos ganglios. Los demás ganglios se dejan para que continúen su importante tarea de drenaje de líquidos.

El riesgo puede aumentar aún más si se agrega radiación. Cerca del 20% o 1 de cada 5 pacientes a los que se les extraen muchos ganglios linfáticos pueden desarrollar linfedema. Ese número se reduce a un porcentaje de entre el 5 y el 10% aproximadamente en los pacientes que se someten a la toma de muestras de ganglios linfáticos centinela.

¿Cuándo se presenta el linfedema?

El linfedema puede presentarse en cualquier momento después de la extracción de ganglios linfáticos. La mayoría de las veces, se presenta hinchazón dentro del primer año posterior al tratamiento de cáncer de mama; sin embargo, algunas personas han desarrollado linfedema hasta 30 años después del tratamiento.

¿Cuáles son los signos y síntomas de linfedema?

Los signos y síntomas pueden incluir:

- Hinchazón de la mano o el brazo.
- Dolores, quemazón, hormigueo o sensación de pesadez en la mano o el brazo.
- Ropa o joyas apretadas.
- Reducción del movimiento o flexibilidad en la mano o la muñeca.

Si se desarrolla alguno de estos síntomas, notifique a su médico de inmediato. La detección precoz y el control del linfedema son muy importantes y pueden reducir su gravedad.

¿Se puede prevenir el linfedema?

Los estudios sugieren que la probabilidad de desarrollar linfedema *puede ser* menor en los pacientes con cáncer de mama que reciben cuidados especiales en su brazo afectado.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de desarrollar linfedema?

La mayoría de los expertos sugiere que si incorpora a su rutina diaria los pasos básicos que se indican a continuación, puede reducirse el riesgo de desarrollar linfedema.

Cuidado de la piel

- Mantenga el brazo afectado limpio y seco.
- Aplíquese crema hidratante todos los días para prevenir agrietamiento o rozaduras en la piel.
- Preste especial atención al cuidado de las uñas y no se corte las cutículas.
- Proteja la piel expuesta con protector solar y repelente para insectos.
- Use las hojas de afeitar con cuidado para evitar pequeños cortes e irritaciones de la piel.
- Si es posible, evite las punciones como inyecciones y extracciones de sangre.
- Colóquese guantes para las actividades que puedan producirle lesiones en la piel (por ejemplo, lavar los platos, hacer jardinería, trabajar con herramientas y usar sustancias químicas como el detergente).
- Si tiene rasguños o punciones en la piel, lávese con agua y jabón, aplíquese los ungüentos antibióticos que le recomiende su médico y observe si aparecen signos de infecciones (por ejemplo, enrojecimiento).
- Si presenta erupciones, picazón, enrojecimiento, dolor, aumento de la temperatura de la piel, fiebre o síntomas como los de la gripe, comuníquese con su médico de inmediato para el tratamiento precoz de una posible infección.
- Evite la exposición prolongada (más de 15 minutos) al calor o frío extremo (por ejemplo, baños calientes y saunas). No sumerja el brazo en agua con temperaturas superiores a los 102 grados.

Actividad/Estilo de vida

- Aumente gradualmente la duración y la intensidad de cualquier actividad o ejercicio.
- Tómese períodos de descanso con frecuencia durante la actividad para permitir que se recuperen las extremidades.
- Contrólese el brazo y la mano durante y después de la actividad que realice para ver si aparecen cambios de tamaño, forma, tejido, textura, dolor, pesadez o firmeza.
- Mantenga un peso óptimo.

Cómo evitar la contracción de las extremidades

- Si es posible, evite que le tomen la presión arterial en el brazo donde se practicó la cirugía.
- Colóquese ropa y joyas que le queden sueltas.
- Evite cargar bolsos pesados o llevar maletas con el brazo donde se practicó la cirugía.

Prendas de compresión

Hable con su médico con respecto a las prendas de compresión, debido a que pueden ser necesarias durante viajes aéreos.

¿Hay especialistas en linfedema?

El Departamento de Rehabilitación de Danbury Hospital (203-730-5900) cuenta con terapeutas ocupacionales que se especializan específicamente en la prevención y el control de linfedema. Es necesaria la derivación de su médico.

Recursos adicionales

Los siguientes sitios web contienen información adicional sobre el linfedema:

- National Lymphedema Network (800-541-3259) www.lymphnet.org
- National Cancer Institute (800-4-CANCER) www.cancer.gov
- American Cancer Society (800-ACS-2345) www.cancer.org

Si tiene preguntas o necesita más información, comuníquese con:

Joanne Ballerini, enfermera licenciada en CBCN (Canadian Breast Cancer Network)
Programa de cuidado de mamas
Praxair Cancer Center
Teléfono: 203 739 7771

Notas/Información adicional: _____

_____

_____

_____

_____

_____