

PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA EN PACIENTES TRATADAS DE TUMORES DE MAMA



Las pacientes con diagnóstico de tumor de mama, que han sido sometidas a cirugía con linfadenectomía (vaciamiento axilar), y que además han recibido tratamiento con radioterapia a nivel axilar, tienen un cierto riesgo de desarrollar linfedema en dicho brazo. Por este motivo es conveniente tener una serie de cuidados y precauciones que pueden evitar su aparición.

1.- Evitar los cortes:

- No comerse las uñas.
- Evitar inyecciones o extracciones de sangre en ese brazo.
- Evitar la acupuntura .
- Usar dedal para coser
- Precaución para evitar las picaduras de insectos.

2.- Evitar coger peso y sobrecarga en este brazo:

- No coger peso.
- Llevar el bolso en el lado contrario al operado.
- Evitar la plancha durante tiempo prolongado.
- Evitar realizar ejercicios de gimnasia que sobrecarguen el brazo.

3.- Evitar la presión de relojes, pulseras o anillos y la toma de la tensión arterial en ese brazo.

4.- Evitar calor:

- Agua demasiado caliente.
- Quemaduras (cigarrillos o aceite).
- Utilizar guantes para cocinar.

Ejercicios aconsejables y recomendaciones:

- Natación.
- Ejercicios de hombro y brazo.
- Mantener el brazo levantado a ratos, a lo largo del día.
- Dieta equilibrada y sin pasarse en la sal.

En algunas ocasiones es aconsejable recibir masaje linfático por parte de un fisioterapeuta experto, su médico y enfermera le indicarán si este es su caso.