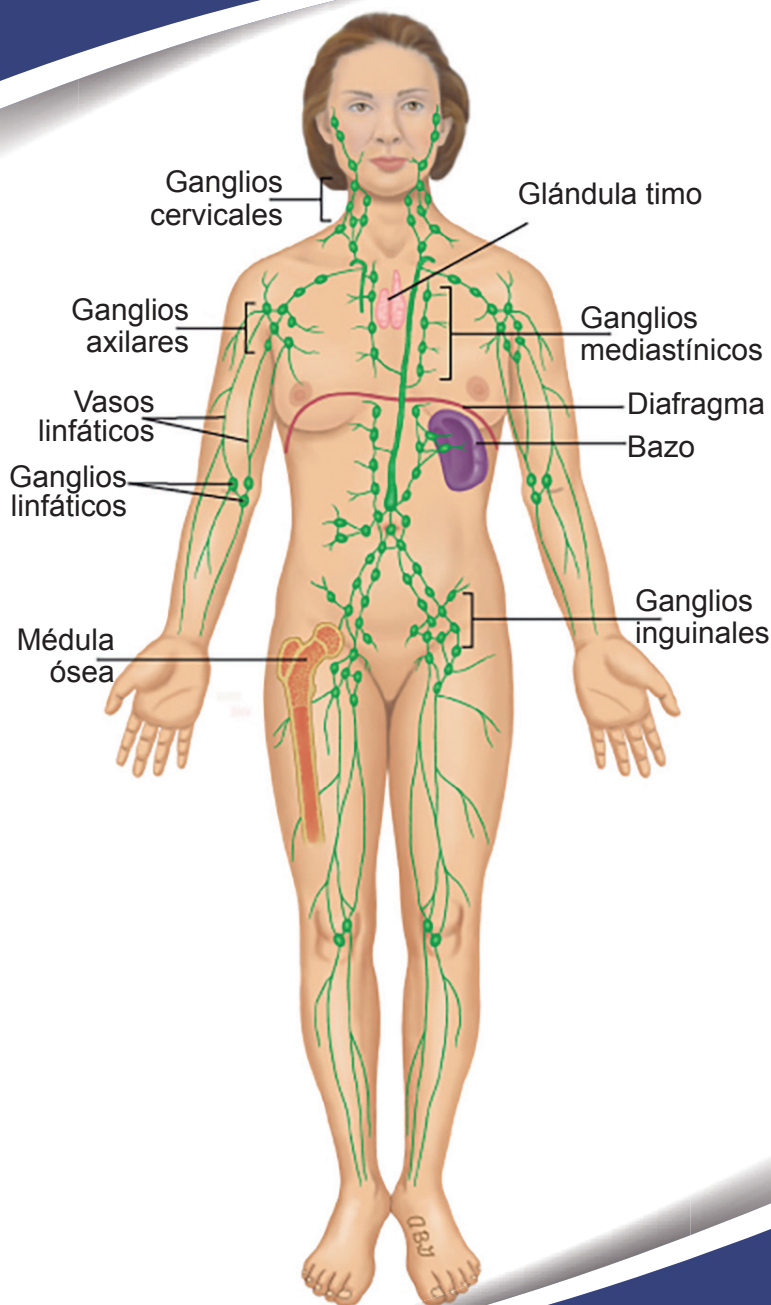


Prevención de LINFEDEMA

Recomendaciones para pacientes



Qué es el linfedema

El linfedema es una acumulación anormal de líquido llamado linfa en los tejidos del cuerpo. Puede surgir cuando el sistema de vasos y ganglios linfáticos se desarrolla inadecuadamente o cuando sufre un daño o lesión. Este acúmulo afecta fundamentalmente a las extremidades, pero también puede afectar a cabeza y cuello, tronco o genitales.

Cómo funciona el sistema linfático

El sistema linfático juega un papel muy importante en el sistema de defensas del cuerpo y ayuda a mantener el equilibrio de los fluidos de este. Es una red formada por vasos, ganglios y órganos linfáticos distribuidos por todo nuestro cuerpo. Los ganglios linfáticos filtran las células dañinas que circulan en la linfa, para que el sistema de defensas del cuerpo las elimine. Los vasos linfáticos transportan un líquido llamado linfa. Este líquido se compone fundamentalmente de proteínas y otros desechos procedentes del organismo.

Este flujo linfático está facilitado por la contracción de los músculos durante el ejercicio, con ayuda de la respiración profunda.

Qué causa el linfedema

Hay dos tipos principales de linfedema: primario y secundario.

El primario es debido a una malformación en el desarrollo de los vasos y ganglios linfáticos. Suele presentarse desde el nacimiento o en las primeras décadas de la vida.

El secundario ocurre cuando el sistema linfático se daña debido a un traumatismo, cirugía o radiación. Puede ser un efecto secundario a la cirugía de un cáncer en la que se extirpan los ganglios linfáticos de una zona. Incluye la cirugía de cáncer de mama, piel (melanoma), aparato reproductor (ovario, útero, próstata, testículos...), cabeza y cuello, vejiga o colon. El linfedema en estos casos puede aparecer meses o años después del tratamiento y es muy difícil predecir el momento en que aparecerá.

No todas las personas sometidas a una cirugía con extirpación de ganglios desarrollarán linfedema.

Cuáles son los síntomas del linfedema

- Hinchazón (gradual o repentina)
- Sensación de pesadez en la extremidad afectada
- Tirantez, engrosamiento o hundimiento de la piel al presionarla
- Molestia, desazón o dolor punzante
- Mayor hinchazón en días calurosos o húmedos o tras el ejercicio
- Presión de las prendas de vestir o joyas (anillos, pulseras...)

No ignore estos síntomas. Consulte con su médico lo antes posible.

El tratamiento precoz del linfedema ayuda a controlar la hinchazón y a prevenir las complicaciones. Aunque estamos ante un problema que frecuentemente se hace crónico, los ejercicios y la rehabilitación le ayudarán a controlar y a mejorar el problema.

Cuál es la complicación más grave de un linfedema

La **infección** (celulitis o erisipela) es el mayor peligro y requiere tratamiento antibiótico.

Los signos de infección incluyen: erupción, rubor (enrojecimiento), picor, aumento de la temperatura local, aumento de la inflamación, fiebre y/o escalofríos.

Es importante, ante la aparición de estos síntomas, consultar a su médico sin demora, para evitar mayores complicaciones.

Cómo prevenir el linfedema y sus complicaciones

Es muy importante que evite lesiones, agresiones externas, quemaduras e infecciones en la extremidad donde faltan los ganglios linfáticos.

Evitar lesiones en la piel:

- Mantenga la piel limpia. Lávese a diario con un jabón neutro. Secarla bien.
- Tenga cuidado con las uñas. No se arranque la piel de alrededor de las uñas (padrastros), ni se corte las cutículas.
- Use una loción hidratante para evitar que la piel se reseque y se agriete.
- Use maquinilla eléctrica para depilarse y evite las cuchillas.
- Si faltan los ganglios del brazo, use guantes para trabajar en el jardín, cocinar o hacer otras cosas que pueda lastimarle la piel.
- Si le faltan los ganglios de las piernas, utilice calzado cómodo, que no le produzca rozaduras ni le oprima.
- Si sufre un pequeño corte, una raspadura, picadura o mordedura, limpie bien la zona con agua y jabón. Luego, desinfecte la zona con povidona yodada o clorhexidina. Llame a su médico si no sana rápidamente o si observa signos de infección.
- Evite recibir inyecciones, extracciones de sangre, que no le coloquen vías intravenosas, ni reciba acupuntura en la extremidad sin ganglios.
- Si le faltan ganglios en el brazo, evite que le tomen la presión arterial de ese lado.

Evitar quemaduras en la piel:

- Cuando se exponga al sol, use siempre protector solar mayor de 50 en la extremidad.
- Cuidado con quemaduras de aceite o agentes corrosivos.
- Evite las saunas, baños de vapor y bañeras de hidromasajes a altas temperaturas.

Ejercicio físico:

- La contracción de los músculos al realizar ejercicio, aumenta el flujo linfático y facilita el desarrollo de nuevas vías linfáticas.
- Es conveniente la combinación de ejercicio aeróbico (natación, marcha nórdica, baile, correr, etc.) con entrenamiento con pesos progresivos en la extremidad para prevenir la aparición de linfedema.
- Realizar ejercicio con las extremidades es importante. Toda persona debería entrenar independientemente de su condición física, aumentando progresivamente en intensidad, según sus posibilidades.
- Puede consultar a su médico cómo planificar este entrenamiento.

Otros consejos:

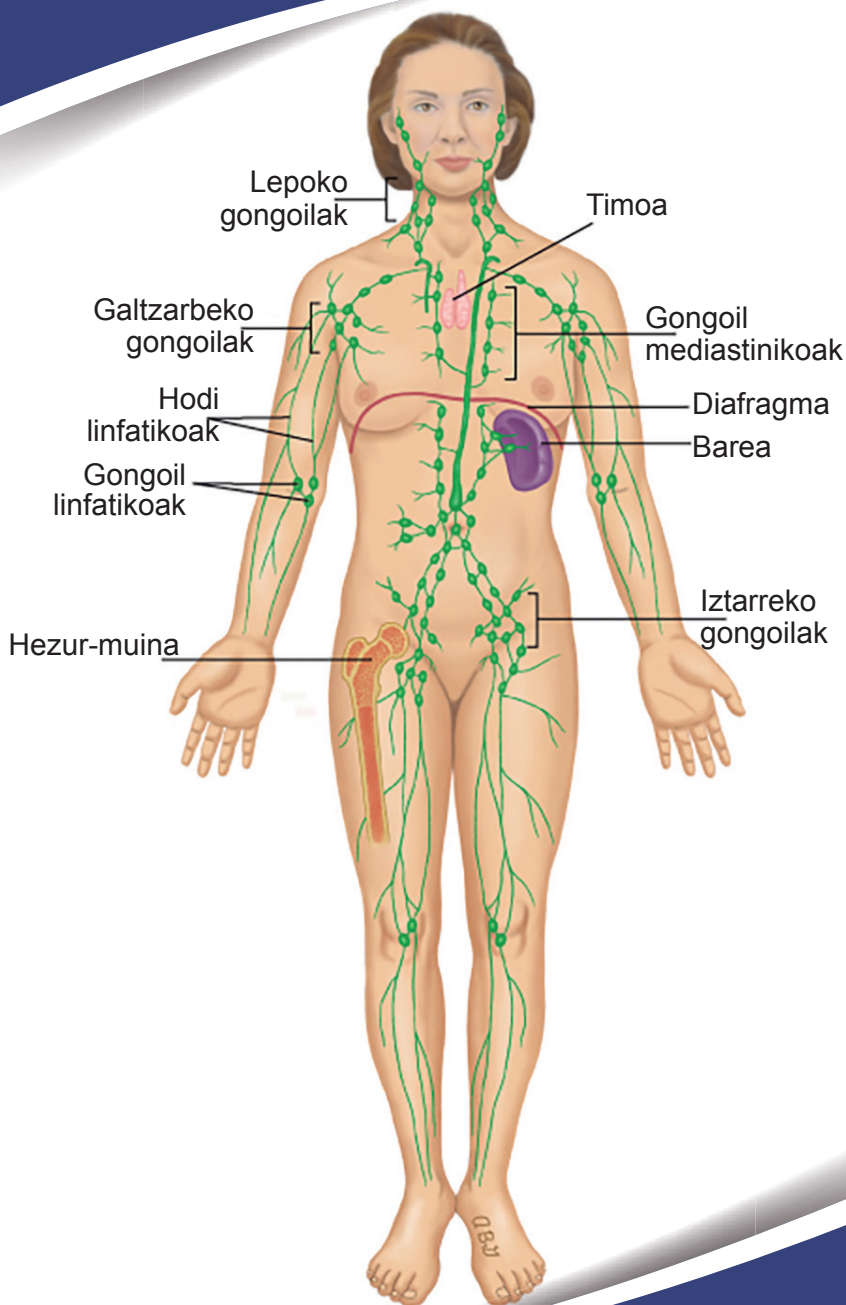
- Use ropa holgada y alhajas que no aprieten, a menos que se trate de una venda o prenda de compresión prescrita por su médico.
- Mantenga su peso bajo control. El sobrepeso es factor de riesgo para la aparición del linfedema.
- No deje que el brazo o la pierna quede colgando e inmóvil durante periodos largos. Emplee la extremidad con regularidad y haga ejercicio.
- Mantenga la extremidad elevada sobre almohadas cuando esté sentado o acostado.

CONSULTE A SU MÉDICO SI:

- La inflamación empeora.
- La extremidad afectada está enrojecida, caliente o aparece sarpullido.
- Fiebre superior a 38 °C que no se deba a un resfriado ni a otra enfermedad.

LINFEDEMAren prebentzioa

Pazienteentzako gomendioak



Linfedema

Linfedema linfa izeneko likidoen metaketa anormala da gorputzeko ehunetan. Azaldu daiteke hodi eta gongoil linfatikoen sistema ondo garatzen ez denean edo kaltetzen denean. Likido-metaketak bereziki eragiten die gorputz-adarrei, baina batzuetan, buruari eta lepoari, enberrari edo genitaleri ere bai.

Sistema linfatikoaren funtzionamendua

Sistema linfatikoa oso garrantzitsua da gorputzaren babes-sistemarako, eta sistema horren fluido-oreka mantentzen laguntzen du. Hodiz, gongoilez eta organo linfatikoz osatutako sare bat da, gorputz osotik barreiatua. Gongoil linfatikoek linfa zirkulatzen duten zelula kaltegarriak iragazten dituzte, gorputzeko babes-sistemak horiek ezabatu ditzan. Hodi linfatikoek linfa izeneko likidoa garraiatzen dute. Likido hori funtsean proteinaz eta organismoak sortutako hondakinez osatuta dago.

Ariketan zehar egiten den muskulu-kontrakzioek errazten dute fluxu linfatiko hori, arnasketa sakonaren laguntzaz.

Linfedemaren sorrarazleak

Bi linfedema mota nagusi daude: primarioa eta sekundarioa.

Primarioaren eragilea hodi eta gongoil linfatikoen malformazio bat da. Jaiotzetikoa da edo bizitzaren lehenengo hamarkadetan agertzen da.

Sekundarioa agertzen da traumatismo bat dela eta, edo operazio kirurgiko batean edo erradiazioagatik sistema linfatikoa kaltetzen denean. Minbizia tratatzeko orduan, zonalde bateko gongoil linfatikoak kentzen direnean ager daiteke. Titiko, larruazaleko (melanoma), ugaltze-aparatuko (obarioak, umetokia, prostata, testikuluak), lepoko eta buruko, maskuriko edo koloneko minbizien tratamenduen bigarren mailako ondorio gisa gerta daiteke, beraz. Kasu horietan, linfedema tratamendua hartu eta hilabete edo urte batzuen ondoren ager daiteke, eta oso zaila da aldeztu aurretik jakitea noiz agertuko den.

Halere, gongoilak erauzi zaizkien pertsona guztiek ez dute zertan garatu linfedema.

Linfedemaren sintomak

- Hantura (progresiboa edo bat-batekoa)
- Eragindako gorputz adarraren pisutasunaren sentsazioa
- Tenkatasuna, gizentzea edo azalaren hondoratzea hura presionatzean
- Molestia, egonezina edo min zorrotza
- Egun bero edo hezeetan edo ariketaren ondoren hantura handiagoa
- Jantzien presioa edo bitxia (eraztunak, eskumuturrekoak...)

Ez egin ikusiarena sintoma horien aurrean. Zure medikuarekin kontsultatu ahalik eta azkarrena.

Linfedemaren tratamendu goiztiarrak hantura kontrolatzen laguntzen du, baita konplikazioei prebenitzen ere. Maiz kroniko bihurtzen den arazo baten aurrean gauden arren, ariketek eta errehabilitazioak laguntzen dute hobetzen.

Zein da linfedemaren konplikazio larriena?

Infekzioa (zelulitisa edo erisipela) da arrisku handiena, eta tratamendu antibiotikoa behar du.

Infekzio-zeinuak honako hauek dira: erupzioa, azkura, gorritasuna, tenperatura lokalaren igoera, hantura handiagotzea, sukarra eta/edo hotzikarak.

Garrantzitsua da sintomak agertzen direnean medikuari kontsultatzea, geroko utzi gabe, konplikazio larriagoak saihesteko.

Nola prebenitu linfedema eta haren konplikazioak

Oso garrantzitsua da honako hauek saihestea gongoil linfatikoak falta diren gorputz atalean: kanpoko agresioak, erredurak eta infekzioak.

Larruazaleko lesioak saihestea:

- Mantendu azala garbia. Egunero garbitu xaboi neutroz. Ondo lehortu.
- Azkazalekin kontu handia eduki. Ez kendu azala azkazalen inguruan (hatz bizarrak), eta ez moztu kutikulak.
- Erabili lozio hidratatzailea, saihesteko azala lehortzea eta pitzatzea.
- Bizar makina elektrikoa erabili depilatzeko, eta ez erabili xaflarik.
- Besoko gongoilak falta bazaizkizu, erabili eskularruak lorategi edo baratzean, baita ere kozinatzeke edo azala kaltetu dezaketen gauzak egiteko.
- Zangoko gongoilak falta bazaizkizu, zapata erosoak erabili, urraturik ez egiteko eta oina estuturik ez eramateko.
- Ebaki txikia, urraturen bat, ziztada edo koska izanez gero, zonaldea ondo garbitu ur eta xaboiz. Gero, desinfektatu zona pobidona iododunetz edo klorhexidinaz. Deitu medikuari azkar sendatu ezik edo infekzio-zeinuak ikusiz gero.
- Gongoilik ez duen gorputz-atalean saihestu injekzioak, odola ateratzea, bide benosoak jartzea, ez egin akupunturarik.
- Besoko gongoilak falta bazaizkizu, saihestu presio arteriala alde horretan hartzea.

Saihestu azaleko erredurak:

- Eguzkitan jartzeko, krema erabili, 50 baino babes handiagokoa.
- Saihestu erredurak olioarekin edo narritatzaileekin.
- Ez joan saunetara, lurrun-bainuetara, eta hidromasaje beroak.

Ariketa fisikoa:

- Ariketa egitean muskuluak uzurtu eta horrek fluxu linfatikoa handiagotzen du, bide linfatiko berriak garatuz, horrela.
- Komeni da ariketa aerobikoa (igeriketa, martxa nordikoa, dantza, korrika...) kalteturiko gorputz-adarrekin pisuak (progresiboki) altxatzearekin konbinatzea, linfedema agertzea prebenitzeko.
- Gorputz-adarrekin ariketa egitea garrantzitsua da. Pertsona orok entrenatu beharko luke bere baldintza fisikoak direnak direla, intentsitatea progresiboki handiagotuz posibilitateen arabera.
- Medikuari kontsulta diezaiokezu nola planifikatu entrenamendu hori.

Beste aholku batzuk:

- Erabili arropa zabala eta estutzen ez duten bitxiak, ez bada medikuak agindutako benda edo konpresio-jantzia.
- Pisua kontrolpean eduki. Gainpisua arrisku-faktorea da linfedema agertzeko.
- Ez utzi besoa edo zangoa zintzilik eta mugitu gabe denbora luzez. Gorputz-adarra erabili erregularoki eta ariketa fisikoa egin.
- Gorputz-adarra goratuta eduki burkoen gainean eserita edo etzanda zaudenean.

KONTSULTATU MEDIKUARI KASU HAUETAN:

- Hantura okerragotuz gero.
- Eragindako gorputz-adarra gorrituta edo beroa badago edo negela agertuz gero.
- 38 °C baino sukar handiagoa edukiz gero, ez bada hotzeriak edo beste-lako gaixotasun batek eragindakoa.