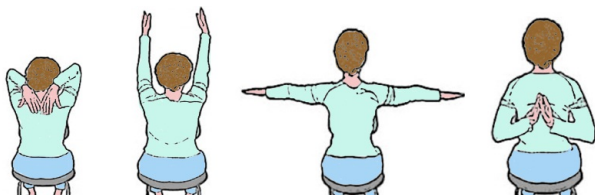


- Manos a la nuca, manos al techo, en cruz y espalda.



Normas de higiene y prevención

En el trabajo y en la casa

- Evite golpes, cortes, quemaduras, picaduras de insectos, arañazos, incluidos los de los animales. Pueden producir infecciones y precipitar el infedema. El empleo de guantes de tareas puede ayudarnos a evitar estos incidentes.
- Lleve guantes en las actividades como jardinería.
- No lleve joyas ajustadas en el brazo afecto.

Cuidados personales

- Mantenga la piel perfectamente limpia e hidratada, evite usar productos irritantes para la piel.
- Use corta-uñas o limas en lugar de tijeras para el cuidado de las uñas.
- Tras ducharse, séquese bien entre los espacios de los dedos.
- Use afeitadora eléctrica para depilarse las axilas.
- No son aconsejables las fuentes de calor tales como: baños o duchas de agua muy caliente, así como saunas o baños turcos; evite la exposición directa a rayos solares o a la calefacción directa.

- Si observa aumento o hinchazón de la mano o el brazo, acuda a su médico.
- Preste atención a cualquier herida en la piel, si observa cambios de coloración de la misma o si apareciese fiebre.
- En los viajes en avión o en lugares de mayor o menor altitud (incluso si viaja en coche) debe usar prendas de compresión.

Vestido

- Emplee prendas holgadas que no compriman la circulación.
- Use sujetadores de tirantes anchos o ponga debajo hombreras.
- Use prótesis de mama ligeras.
- Lleve el bolso en el hombro o brazo no afectado.

Alimentación

- Manténgase dentro del peso normal.
- Haga una dieta baja en sal con alto contenido en fibra y con proteínas de fácil digestión
- Evite tomar alcohol y tabaco.

Fecha de última revisión: 14/10/2011

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, s/n
29010 - Málaga - España
951 032 000 / Fax 951 032 022
<http://www.huw.es>



Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Normas de higiene y prevención del Linfedema tras vaciamiento ganglionar axilar

Servicio de Rehabilitación
Unidad de Linfedema

Unidad de Gestión Clínica del Aparato Locomotor

¿Qué es el Linfedema?

Es una acumulación de linfa en el tejido que se encuentra justo debajo de la piel, debido a un defecto del sistema linfático. La acumulación de linfa produce hinchazón en algunas partes específicas de nuestro cuerpo. El linfedema en el miembro superior suele ir asociado, en la mayoría de las ocasiones, al tratamiento del cáncer de mama, ya sea por la cirugía o por la radioterapia aplicada. Durante estos procesos, el daño que sufren las vías linfáticas y las cicatrices formadas hace que el drenaje de la linfa se vea obstaculizado.

El linfedema es crónico, una vez desarrollado, no tiene cura, por lo que es muy importante la prevención para evitar su desarrollo.

¿Cuáles son los factores que pueden favorecer la aparición del linfedema?

- Número de ganglios extirpados durante la operación.
- Radioterapia.
- Infecciones en el brazo del lado afecto.
- Obesidad e Hipertensión.

¿Qué puedo hacer para prevenir o mejorar el Linfedema?

1. Mantenga la piel limpia e hidratada, evitando cortes, heridas o quemaduras que puedan favorecer la aparición de infecciones de la extremidad afectada.
2. Use la manga de compresión todo el día (en el caso que su médico se le haya prescrito).
3. Realice los ejercicios que ahora le explicamos con la manga, en el caso de que se le haya prescrito).
4. Colocar el brazo con cierta elevación por encima del nivel del corazón, estimulará la circulación de la linfa hacia el sistema circulatorio.
5. No se tome la tensión ni se realice extracciones de sangre ni se haga acupuntura en el brazo afecto.
6. No realice actividades con carga más de 20 minutos, ejemplo: cargar un bebé.
7. No realice movimientos vigorosos y repetitivos con el brazo afecto.

Normas para pacientes intervenidas de la mama

Es normal que en los primeros días sienta dolor y tirantez a nivel de la axila, mama o brazo.

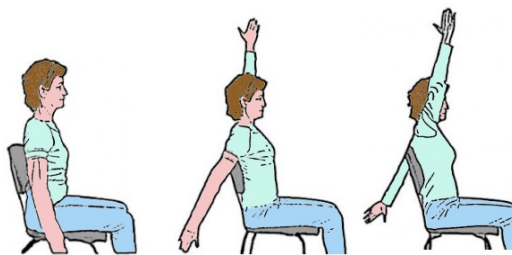
- En los primeros días no debe forzar el brazo del lado operado. Puede realizar actividades suaves como peinarse, lavarse los dientes y comer.
- Realice actividad física moderada como caminar, intentando mantener una postura erguida con los miembros hacia atrás.
- Si el brazo o la mama se inflama, eleve el brazo con la ayuda de varios cojines de modo que quede más alto que el corazón; cierre el puño y llévelo al hombro, coja aire, extienda el codo y abra la mano soltando el aire.

Ejercicios para recuperar la movilidad del hombro del brazo afecto

Repita 10 veces frente a un espejo los siguientes ejercicios:

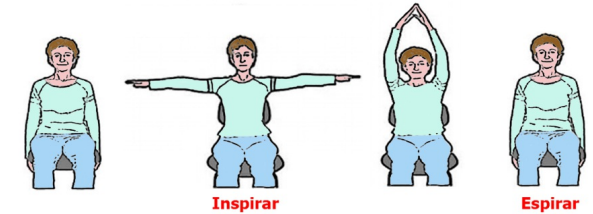
1. Mientras tenga el drenaje:

- Eleve un brazo y baje el contrario.
- Alterne los brazos.



2. Una vez le sea retirado el drenaje:

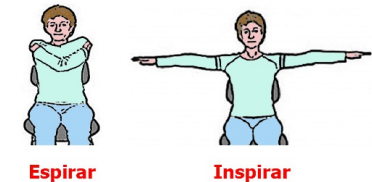
- Suba las manos con las palmas mirando hacia arriba. Vuelva a la posición de partida.



- Manos en la nuca, separe y junte los codos.



- Manos cruzadas en los hombros: abra los brazos en cruz.



- Mano derecha por encima de la cabeza: tóquese la oreja izquierda. Repita este ejercicio con la mano izquierda.

