

Manejo del linfedema después del cáncer

El linfedema es una hinchazón que puede surgir después de una cirugía contra el cáncer en la que se extirpan ganglios linfáticos. También puede aparecer después de recibir radiación en los ganglios linfáticos. El linfedema puede comenzar meses o incluso varios años después del tratamiento contra el cáncer. Es una afección persistente (crónica) que no tiene cura. Pero es posible tomar medidas para reducir el riesgo de linfedema. Y, si ocurre, existen formas de aliviar los síntomas. Si no se trata, el linfedema puede empeorar.

Hable con su equipo de atención médica sobre su riesgo de tener linfedema y sobre qué debe vigilar. Si se lo atiende de inmediato, el linfedema es más fácil de tratar y hay más probabilidades de que el tratamiento funcione.

Qué es el linfedema

El sistema linfático ayuda al organismo a combatir las infecciones. Está formado por una red de pequeños vasos que recorren todo el cuerpo. El líquido linfático circula a través de estos vasos. Una gran cantidad de diminutos órganos llamados ganglios linfáticos están diseminados en todos los vasos. Estos ganglios filtran el líquido de la linfa para ayudar a combatir infecciones.

En la cirugía para el cáncer se extirpan los ganglios linfáticos circundantes. Algunas veces se usa radiación para tratar los ganglios linfáticos cercanos como parte del tratamiento para el cáncer. Esto se hace porque las células cancerosas pueden desprenderse del primer tumor, llegar a los vasos linfáticos, y acumularse y crecer en los ganglios linfáticos. Es una de las formas en las que el cáncer puede propagarse (hacer metástasis) a otras partes del cuerpo.

La cirugía y la radiación alteran la red linfática. El líquido de la linfa no puede fluir de la forma en que debería, lo que puede causar acumulación de líquido e hinchazón. Esto se llama linfedema. La parte del cuerpo con linfedema depende del área tratada. Por ejemplo, el tratamiento de los ganglios linfáticos en la ingle puede causar linfedema en los genitales y en la pierna. El daño a los ganglios de las axilas o del pecho puede causar linfedema en el cuello, el pecho, la axila y el brazo del lado afectado. Cuando se tratan ganglios linfáticos por cáncer de cabeza y cuello, puede producirse hinchazón en el rostro y el cuello. Con el tiempo, la hinchazón puede empeorar y agravarse. Pueden formarse úlceras en la piel, infecciones o aparecer otros problemas.

Tratamiento del linfedema

Una vez que el linfedema comienza, no existe cura. No hay medicamentos para tratar el linfedema. En su lugar, el tratamiento más común es la terapia descongestiva compleja (TDC). Es una serie de técnicas que se usan conjuntamente para reducir los síntomas.

La TDC la realizan terapeutas de linfedema certificados. Para saber si el tratamiento está surtiendo efecto, podrían medirle el área afectada antes y después de la TDC.

La TDC incluye uno o varios de los siguientes tratamientos:

- **Drenaje linfático manual.** Se trata de un tipo de masaje en el que se aplica una suave presión para estimular la salida de la linfa de las zonas donde se está acumulando. Lo realiza un fisioterapeuta o un profesional de enfermería especializados. Es posible aprender la técnica y realizarse en su casa.

- **Compresión neumática intermitente.** En esta técnica se emplea un dispositivo que aplica presión de forma intermitente a los brazos o las piernas. Se cubren los brazos o las piernas con unas fundas. Las fundas se llenan de aire mediante la acción de una bomba. Luego el aire se libera. Esto se repite varias veces.
- **Vendas de compresión.** Se usan vendas elásticas acolchadas sobre las partes del cuerpo afectadas por el linfedema. Pueden ser vendas, cintas u otro tipo de envolturas de compresión. Estos artículos ayudan a dar soporte a los tejidos para que la linfa fluya con más facilidad. Y evitan que la linfa se acumule.
- **Ejercicios terapéuticos.** Ciertos tipos de ejercicio pueden aliviar los síntomas. Estos pueden incluir ejercicios aeróbicos, como la caminata enérgica. También pueden incluir ejercicios de rango de movimiento o el levantamiento de pesas que fortalecen los músculos. Los ejercicios son personalizados y dependen del tipo de linfedema.
- **Cuidado de la piel y las uñas.** El cuidado adecuado de la piel y las uñas puede ayudar a prevenir infecciones. Consulte el cuadro “Prevenga las infecciones por el resto de su vida” a continuación para obtener más información sobre esto.
- **Prendas de compresión.** Se usan con la frecuencia necesaria y, por lo general, durante el resto de la vida. Estas prendas pueden ser mangas, guantes, medias elásticas, camisetas u otros tipos de ropa especial. Comprimen partes del cuerpo para ayudar a evitar la acumulación de linfa. Hay que ponerse estos artículos durante la vida diaria o bien por la noche, al dormir. Están adaptados cuidadosamente a cada persona.



Consejos para vivir con el linfedema

- **Evite el frío o el calor extremos.** Esto puede hacer que la piel se inflame y se seque. Además puede aumentar la acumulación de líquido. Evite los jacuzzis, los saunas y las almohadillas calefactoras.
- **Evite cualquier cosa que comprima la zona afectada.** El exceso de presión puede empeorar la hinchazón. Póngase ropa y joyas holgadas. Si tiene linfedema en las piernas, no use medias ni ropa interior ajustadas y no cruce las piernas al sentarse. Esto podría obstruir el drenaje de la linfa.
- **No suba de peso.** Podría empeorar sus síntomas.

- **Informe a los proveedores de atención médica.** Informe a todos sus proveedores de atención médica que tiene linfedema y dónde se encuentra. Si la afección está en los brazos, hable con su terapeuta de linfedema sobre si puede colocarse vacunas, una vía intravenosa o si le pueden tomar la presión arterial en ese brazo.

Prevenga las infecciones por el resto de su vida

Si tiene linfedema es muy importante mantener una buena salud sobretodo prevenir infecciones en las zonas hinchadas. El linfedema facilita el crecimiento de las bacterias en esas zonas. Para ayudar a prevenir las infecciones:

- Mantenga su piel limpia. Use una loción para mantenerla suave y evitar que se agriete, se descame y se reseque.
- Sea especialmente cuidadoso al rasurarse, y use una rasuradora limpia sobre la piel limpia.
- Revísese la piel regularmente para ver si tiene cortes, úlceras, picaduras de insectos u otros problemas.
- Aplíquese una pomada antibacterial si tiene un corte o una úlcera.
- No se rasque, muerda o corte la piel alrededor de sus uñas. Utilice un palito de naranjo para correr hacia atrás la cutícula.
- Cúrtese las uñas de las manos y los pies horizontalmente para evitar que sus bordes le crezcan debajo de la piel (uñas encarnadas)
- Evite las quemaduras de la piel usando protector solar y poniéndose guantes al cocinar o hacer quehaceres del hogar
- Póngase zapatos que le calcen cómodamente y no le produzcan ampollas
- Use un repelente de insectos para evitar picaduras cuando esté al aire libre.

Trabajar con el equipo de atención médica

Hágase chequeos regulares e informe cualquier cambio de inmediato. Consulte a un terapeuta capacitado específicamente en linfedema para obtener más información y para que lo ayude a manejarlo.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más alta, o según se lo indique su proveedor de atención médica
- Señales de infección, como manchas rojas, sensación de calor o dolor
- Aumento repentino de la hinchazón, el dolor o el enrojecimiento
- Alteraciones en el área afectada, como:

- La piel se siente tensa, gruesa o tiene aspecto coriáceo (parecido al cuero)
- Siente que las alhajas o los zapatos le ajustan más de lo habitual
- Tiene sensación de pesadez
- Tiene disminución del movimiento de una articulación; por ejemplo, no puede cerrar el puño

Sepa cuáles problemas debe vigilar y cuándo necesita llamar a sus proveedores de atención médica. También asegúrese de saber a qué número llamar después del horario normal de atención, los fines de semana y los días festivos.