

Reduzca el riesgo de linfedema después de un tratamiento de cáncer de mama

El linfedema es una acumulación de líquido linfático que produce hinchazón. Puede surgir después de una cirugía de mama o de una radioterapia en el pecho o la axila para tratar el cáncer de mama. El líquido se acumula y causa hinchazón en las zonas tratadas. Esto puede darse en cualquier momento. Incluso muchos años después del tratamiento. Es importante que sepa qué tipo de linfedema asociado al cáncer de mama es y a qué debe prestarle atención.

El equipo de atención médica le hará una revisión para ver si tiene linfedema asociado al cáncer de mama. Antes de la cirugía o de la radioterapia, es posible que le midan los brazos y se registren las medidas. Luego, después del tratamiento, es posible que le midan los brazos y registren las medidas. Esto se hace para detectar la hinchazón y tratarla adecuadamente. Tratar el linfedema a tiempo puede ayudar a evitar que empeore.

El proveedor de atención médica revisará su peso y estatura antes del tratamiento. Luego, le controlará el peso en cada visita de seguimiento. Aumentar de peso puede incrementar el riesgo de linfedema.

No hay una manera infalible de saber quién tendrá linfedema asociado al cáncer de mama ni cómo prevenirla. Y una vez que la hinchazón comienza, no hay una forma segura de curarla. Corre el riesgo de tener linfedema el resto de su vida. Por esta razón, es importante saber qué es, qué puede hacer para ayudar a disminuir el riesgo y a qué debe prestarle atención.

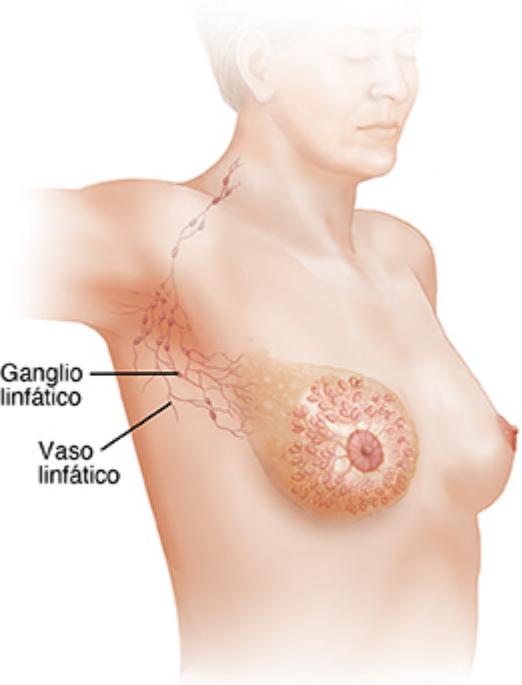
Puede pedirle al proveedor de atención médica la derivación a un terapeuta capacitado específicamente en linfedema. Este profesional es un proveedor de atención médica que se especializa en la enseñanza y el control del linfedema.

¿Cómo funciona el sistema linfático (linfa)?

El sistema linfático forma parte del sistema inmunitario. Es una red de vasos diminutos y órganos pequeños con forma de frijol que se llaman ganglios linfáticos y se encuentran a lo largo de los vasos. El sistema linfático, al igual que los vasos sanguíneos, recorre todo el cuerpo. Pero, en lugar de sangre, transporta la linfa. La linfa es un líquido transparente que contiene glóbulos blancos. El sistema linfático ayuda al organismo a mantener el equilibrio de líquidos y filtra la linfa para ayudar a combatir infecciones.

¿Cómo se produce el linfedema asociado al cáncer de mama?

El linfedema puede aparecer después de un cáncer de mama cuando se hace una cirugía para extirpar los vasos y ganglios linfáticos de la axila. O también cuando la zona de la axila recibe tratamiento con radioterapia. Estos tratamientos dañan los ganglios linfáticos de la axila y los vasos linfáticos que se encuentran alrededor. Esto interrumpe el flujo normal de la linfa en la mano, el brazo, la axila, el pecho, el cuello y la mama. Así, en lugar de que la linfa fluya por el sistema linfático y vuelva a los vasos sanguíneos como debería, el líquido se acumula en la piel y los tejidos. Esto provoca hinchazón. Los cambios en el flujo linfático también impiden que la linfa se filtre correctamente. Y aumenta el riesgo de tener infecciones. Puede interferir en la cicatrización de heridas en las zonas afectadas.



¿Cuáles son los síntomas del linfedema asociado al cáncer de mama?

El síntoma principal de linfedema después del tratamiento contra el cáncer de mama es la hinchazón de la mano o del brazo del lado del cuerpo tratado. El tórax, la axila y el cuello también se pueden hinchar. Suele empezar lentamente. El brazo afectado quizás sea un poco más grande que el otro brazo. Es probable que note la diferencia al comparar ambos lados del cuerpo. Es posible que advierta que sus joyas parecen más ajustadas. El grado de la hinchazón puede variar al principio. Si no se trata, puede agravarse con el tiempo. El brazo afectado quizás tenga varias pulgadas más que el otro brazo.

Es importante saber que es normal tener un linfedema pequeño durante unos días después de una cirugía de mama. Por lo general, dura poco tiempo. El tipo más grave de linfedema comienza más tarde, por lo general, algunos meses o años después de la cirugía o la radioterapia. Este se puede convertir en un linfedema duradero (crónico) que no desaparece.

Otros síntomas de linfedema asociado al cáncer de mama que puede observar son los siguientes:

- Sensación de hinchazón, pesadez u opresión en el brazo, el pecho o la axila
- El sujetador, la ropa o las joyas no le quedan como de costumbre
- Dolor nuevo o continuo en el brazo
- Problemas para doblar o mover una articulación, como las de los dedos de la mano, la muñeca, el codo o el hombro
- Hinchazón u opresión en la mano
- Engrosamiento o cambios en la piel
- Debilidad en el brazo

Si percibe alguno de estos cambios en el lado del cuerpo tratado, consulte de inmediato al proveedor de atención médica. Tal vez se requiera un tratamiento. Por ejemplo, la hinchazón puede ser un signo de linfedema, pero la hinchazón acompañada de enrojecimiento o calor puede ser signo de una infección. En ambos casos, el tratamiento tiene que iniciarse de inmediato.

¿Qué afecta al riesgo de linfedema asociado al cáncer de mama?

Cualquier persona que se haya sometido a cirugía o radioterapia en la mama, el tórax y la axila como tratamiento del cáncer de mama tiene cierto riesgo de linfedema. Puede presentarse meses o años después de un tratamiento. Pero algunos factores implican un mayor riesgo de linfedema asociado al cáncer de mama, como por ejemplo:

- La cantidad de ganglios linfáticos extirpados o dañados aumenta el riesgo. Cuantos más ganglios y vasos linfáticos cercanos estén afectados, mayor será el riesgo.
- La radioterapia en la mama, el tórax y la axila daña el sistema linfático de estas zonas y aumenta el riesgo. El riesgo puede ser aun mayor si usted se sometió a una cirugía y a una radioterapia.
- La infección o la inflamación en las zonas afectadas se relacionan con el inicio del linfedema.
- Ser obeso (índice de masa corporal [IMC] de 30 o más) o tener sobrepeso (IMC de 25 a 29) y subir de peso después del tratamiento se relaciona con una mayor probabilidad de linfedema.
- No hacer la actividad física necesaria y no usar el brazo afectado puede incrementar el riesgo de linfedema.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de linfedema asociado al cáncer de mama?

No hay una manera infalible de saber quién tendrá linfedema ni cómo prevenirlo. No todos los expertos están de acuerdo sobre qué podría ayudar a reducir el riesgo, pero le recomendamos que haga lo siguiente:

- **Obtenga atención de seguimiento.** Visite a su proveedor de atención médica con regularidad para que lo examine. Y pregúntele sobre la posibilidad de consultar con un especialista en linfedema para aprender más sobre el linfedema asociado al cáncer de mama y cómo prevenirlo.
- **Observe si aparecen signos de linfedema.** Preste atención a cómo se ven y se sienten normalmente la mano, el brazo y el pecho después del tratamiento. Compare los lados del cuerpo. Observe si hay cambios. Si nota algún cambio, avise de inmediato a su proveedor. Cuanto antes se trate la hinchazón, habrá mayores posibilidades de reducirla y evitar que empeore.
- **Prevenga las infecciones.** Hay algunas medidas simples que puede tomar para protegerse del riesgo de infección en el brazo. Por ejemplo, lave, cure y cubra todas las heridas que tenga en la piel, aunque sea un pequeño corte, un rasguño o una quemadura. Controle la piel con regularidad. No se corte las cutículas ni se las muerda. Utilice un palito de cutículas para correrlas hacia atrás. Y use protector solar y repelente de insectos para proteger la piel cuando esté al aire libre. Póngase

guantes para trabajar en el jardín, usar sustancias químicas agresivas o manipular basura. Procure evitar las quemaduras solares y las producidas por la cocina. Mantenga la piel limpia y use loción para mantenerla suave. Pida más recomendaciones al proveedor. Es importante que prevenga las infecciones, pero es más importante detectar el primer signo infección y recibir tratamiento de inmediato.

- **Siga moviéndose.** Haga los ejercicios para el brazo. No evite usar el brazo afectado. Una vez curado, úselo como lo haría normalmente. También es bueno ejercitarse todo el cuerpo. Pero antes consulte con el equipo de atención médica qué tipos de ejercicio son buenos para usted. Puede pedir ver a un especialista en linfedema para aprender ejercicios seguros y cuáles pueden ser sus objetivos y sus límites.
- **Controle su peso.** El sobrepeso o aumentar de peso luego del tratamiento pueden incrementar el riesgo de linfedema. Hable con el equipo de atención médica sobre su peso y qué es saludable para usted. Pídale consejos para alcanzar ese peso y mantenerlo.

Hable con el equipo de atención médica sobre su riesgo de tener linfedema y qué puede hacer para evitar que aparezca. A continuación, se enumeran algunas preguntas que podría hacerle al proveedor:

- ¿Está bien que me tomen la presión arterial en el brazo de riesgo? Es posible que el proveedor de atención médica le aconseje no tomarse la presión arterial en el brazo de riesgo. Consulte con su proveedor de atención médica.
- ¿Está bien que me extraigan sangre o me pongan una vía intravenosa en el brazo de riesgo? Es posible que el proveedor de atención médica le aconseje no hacerse extracciones de sangre ni ponerse una vía intravenosa en el brazo de riesgo. Consulte con su proveedor de atención médica.
- ¿Cuál es la mejor forma de cuidar y vigilar la piel? ¿Qué es normal para mí? Si se sometió a cirugía o radioterapia, las partes del cuerpo tratadas pueden parecer y sentirse diferentes.
- ¿Debo medirme el brazo? De ser así, ¿cómo y con cuánta frecuencia debería hacerlo?
- ¿Hay algún tipo de ropa que deba o no deba usar?
- ¿Debo tener algún cuidado adicional al viajar?

Usted está en riesgo de tener linfedema por el resto de su vida, así que hable con el equipo de atención médica e intente que los consejos que le den formen parte de sus hábitos cotidianos.

¿Cuándo debo llamar al proveedor de atención médica?

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor de atención médica
- Alguno de los siguientes cambios en el brazo de riesgo, la axila, el tórax o el cuello:
 - Señales de infección, como manchas rojas, sensación de calor o dolor
 - Hinchazón nueva repentina

- Pesadez o debilidad nuevas
- Dolor nuevo
- Agrietamiento o descamación de la piel

Pregunte al proveedor de atención médica a qué signos debe prestar atención y cuándo debe llamarlo. Sepa cómo obtener ayuda fuera del horario de atención del consultorio y durante los fines de semana o los feriados.