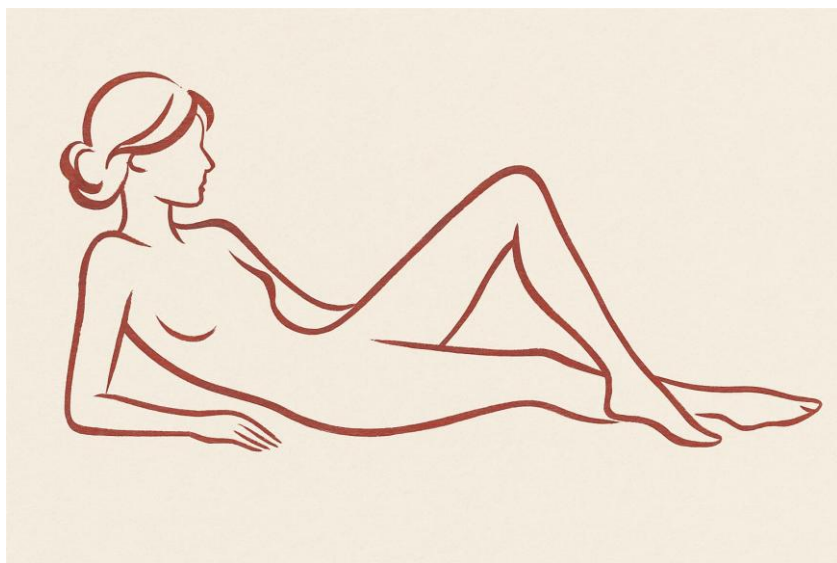


RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN LINFEDEMA MIEMBRO INFERIOR



¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El linfedema es el aumento anormal del tamaño de la extremidad debido al acúmulo de líquido rico en proteínas causado por una alteración de la capacidad de transporte del sistema linfático. Puede aparecer en cualquier momento después de la intervención quirúrgica, ya sea en el postoperatorio inmediato como en el tardío o incluso años después de dicha intervención.

Los síntomas y signos más frecuentes son:

- Edema.
- Pesadez.
- Alteraciones sensitivas como parestesias, entumecimiento...



Se trata de una patología crónica que requiere de cuidados continuos.

Por ello, a continuación, explicaremos el tratamiento más eficaz para frenar su evolución y prevenir complicaciones.

NORMAS Y CUIDADOS

EN EL ASEO PERSONAL

- Lavar diariamente la piel con jabones no irritantes y secar adecuadamente poniendo especial atención en los pliegues y entre cada dedo del pie.



- Utilizar cremas hidratantes y emolientes. La desecación favorece la entrada de patógenos.



- Prescindir de depilación con cera, cuchillas y máquina depilatoria. Utilice cremas depilatorias con componentes naturales.



- Evitar los baños de agua muy caliente o muy fría y las saunas.



- No exponerse directamente al sol y usar protección solar para evitar cualquier quemadura.



- Evitar usar prendas muy justas o con elásticos fuertes que puedan oprimir a nivel de cintura y de miembros inferiores como ropa interior justa, fajas, cinturones, calcetines...

EN EL TRABAJO Y EN CASA

- Evite calzado inadecuado (estrecho, tacones altos) o que le pueda producir roces.
- Evitar los traumatismos, golpes y heridas.



- Córtese las uñas de los pies de forma recta. Evite cortar cutículas. De ser necesario, acuda a un podólogo para prevenir uñas encarnadas e infecciones.



- NO camine descalzo: Tener el máximo cuidado para evitar heridas e infecciones.
- Evite la posición mantenida de cruce de piernas mientras esté sentado.



- Evitar pasar mucho tiempo a pie quieto o sentada. En caso de no poder evitarlo, usar medias de compresión el máximo tiempo posible.
- Procure acostarse después de comer entre 30-40 minutos en horizontal y con pies ligeramente en alto.
- Para dormir, mantener la pierna algo elevada, apoyada sobre una almohada o cojín. No dormir sobre la pierna afecta.

EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO

- No poner inyecciones ni aplicar agujas de acupuntura.



- Los tratamientos en la pierna afecta se realizarán siempre por un fisioterapeuta especializado.

EN LA ALIMENTACIÓN

- Evitar el sobrepeso, intentar tener un índice de masa corporal menor de 25 y limitar la ingesta de sal y las proteínas animales (sobre todo carnes rojas).
- Tener una dieta equilibrada y variada rica en frutas, verduras y legumbres, y baja en grasas saturadas, priorizar las grasas insaturadas presente en pescados, aceite de oliva y frutos secos.



OTROS

- Limpie todas las heridas con jabón y agua, y después aplique una pomada antibiótica y una venda esterilizada.
- Vigilar la aparición de hongos en los pies.
- Acuda a su médico inmediatamente si nota cualquier señal de infección, como enrojecimiento, erupción, irritación, calor, aumento en la hinchazón, o fiebre.
- Evitar picaduras de insectos: use loción anti insectos y prenda larga en lugares con riesgo de picadura (excursión al campo, río...)
- Evitar heridas y arañazos de animales.
- En vuelos de una duración superior a 2 horas vendar el miembro o emplear una prenda de contención.



- Haga ejercicio regularmente para mejorar el drenaje: caminar, natación, bici...Evitar esfuerzos y deportes de impacto. Es aconsejable la práctica de ejercicio aeróbico evitando ejercicios vigorosos o de resistencia y repetitivos. No realizar los ejercicios que impliquen sobrecarga del miembro afecto.

EJERCICIOS

Se recomienda hacer los ejercicios diariamente, sin producir fatiga.

Es conveniente realizarlos de forma suave y lenta, intercalando descansos, acompañándolos de respiraciones profundas.

1. RESPIRACIÓN ABDÓMINO-DIAFRAGMÁTICA

Comenzamos siempre con 5 respiraciones profundas que ayudarán a la relajación y preparación previa al ejercicio.

Tomamos aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. Mantenemos el aire unos segundos y a continuación lo expulsamos lentamente por la boca.



2. EJERCICIOS TUMBADOS BOCA ARRIBA

- A. Realizar movimientos de flexo-extensión de tobillo, llevando las puntas de los pies hacia nosotros y hacia abajo, de forma rítmica y lenta.



- B. Giramos los muslos sobre el suelo hacia dentro y hacia fuera.



C. Aproximamos la rodilla al cuerpo y la extendemos.



D. Pedaleamos hacia delante y hacia atrás.



E. Contraemos los glúteos haciendo el “puente”.



F. Apretamos una pelota entre ambas rodillas.



G. Separamos las piernas lentamente y juntamos las plantas de los pies.



3. EJERCICIOS SENTADOS

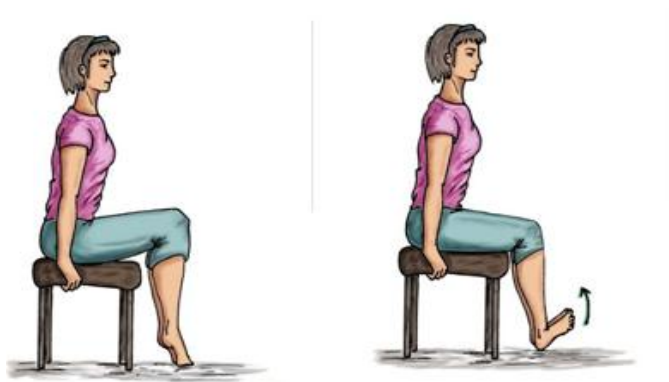
A. Extendemos la rodilla flexionando el tobillo y mantenemos la posición 10 segundos. Alternamos ambas rodillas.



B. Apretamos una pelota de espuma entre las rodillas.



C. Punta/talón con ambos tobillos.



D. Acercamos la rodilla al cuerpo. Alternamos ambas piernas.



4. EJERCICIOS DE PIE

A. Caminamos de puntillas y de talones.



B. Damos una patada al aire: hacia delante, hacia atrás y hacia el lado.



C. Flexionamos los dedos del pie haciendo gesto de coger la pelota.



20251119