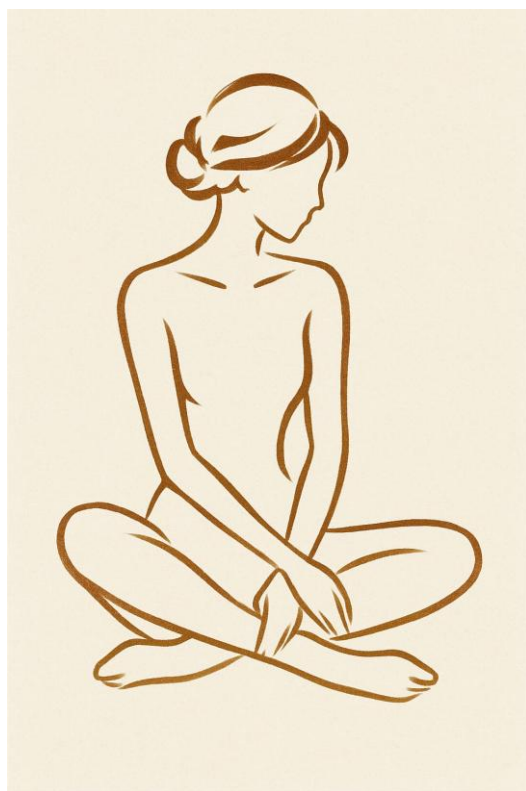


RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN LINFEDEMA MIEMBRO SUPERIOR



¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El linfedema es el aumento anormal de la extremidad debido al acúmulo de líquido rico en proteínas causado por una alteración de la capacidad de transporte del sistema linfático.

El linfedema 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:

- Pesadez.
- Entumecimiento.
- Aumento de volumen.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Una vez que aparece el linfedema, es muy difícil que desaparezca, por ello, la importancia de poner en práctica las medidas que previenen su aparición y los ejercicios que más adelante explicaremos.

NORMAS Y RECOMENDACIONES

A) EN EL ASEO PERSONAL:

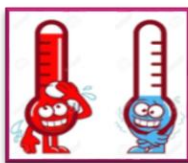
- ❖ Extremar el cuidado de la piel. Utilizar jabones neutros y secar minuciosamente la piel, incluyendo pliegues y la zona entre los dedos. Utilizar cremas hidratantes para evitar que la piel se agriete.



- ❖ Evitar la depilación con cera, cuchillas y máquina depilatoria. Utilice cremas depilatorias con componentes naturales.



- ❖ Evitar los baños de agua muy caliente o muy fría.



- ❖ Evitar las saunas.



- ❖ Tener cuidado al cortar las uñas.
No cortar cutículas ni arrancar padrastrós.



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



- ❖ Evitar pulseras, anillos, relojes, etc... en el miembro afecto.



- ❖ Evitar ropa que oprima pecho, axila, brazo, muñecas, etc...



B) EN EL TRABAJO Y EN CASA:

- ❖ Evitar los traumatismos, golpes y caídas.
- ❖ No cargar con mucho peso. Evitar sobreesfuerzos físicos.



- ❖ Evitar posturas forzadas con el brazo y tareas que obliguen a estar mucho tiempo con brazo elevado (limpiar cristales...)
- ❖ Extremar las precauciones con la plancha, al manipular estufas o el horno.
- ❖ Evitar hacerse heridas e irritaciones en la piel. Por ello:

- Precaución en las labores de costura. Usar siempre dedal.
- Ponerse guantes de goma para limpiar con productos irritantes, cocinar y cuidar el jardín.



C) EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO:

- ❖ Evitar extracciones de sangre y toma de tensión en el brazo afecto.



- ❖ No aplicar agujas de acupuntura.



- ❖ Los tratamientos en el brazo afecto se realizarán siempre por un fisioterapeuta especializado.



D) EN LA ALIMENTACIÓN:

- ❖ Evitar el sobrepeso 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.

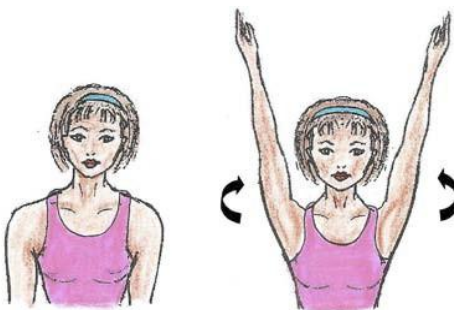


E) OTROS:

- ❖ Limpie todas las cortaduras con jabón y agua, y después, aplique una pomada bactericida y una venda esterilizada.



- ❖ Haga ejercicio regularmente para mejorar el drenaje.



- ❖ Evitar picaduras de insectos: use loción anti insectos y camiseta de manga larga en lugares con riesgo de picadura; como cuando vaya al campo, río....



- ❖ Acuda a su médico inmediatamente si nota cualquier señal de infección, como enrojecimiento, calor, aumento en la hinchazón, o fiebre.



EJERCICIOS DE PREVENCIÓN

Se recomienda realizar los ejercicios diariamente, sin producir fatiga ni cansar. Pueden realizarse sentada y es recomendable hacerlos con el manguito (en caso de tenerlo).

A) EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

Comenzaremos siempre con 5 respiraciones profundas que nos relajarán y prepararán para el ejercicio. Es aconsejable hacer respiraciones diafragmáticas y torácicas bajas.

1. DIAFRAGMÁTICAS

Toma aire por la nariz intentando hinchar el abdomen. Mantén el aire unos segundos y a continuación expúlsalo lentamente por la boca.



DIAFRAGMÁTICOS

2. TORÁCICAS BAJAS

Inspire el aire expandiendo la parte inferior del tórax, manténgalo durante unos segundos y a continuación, expúlselo lentamente por la boca.

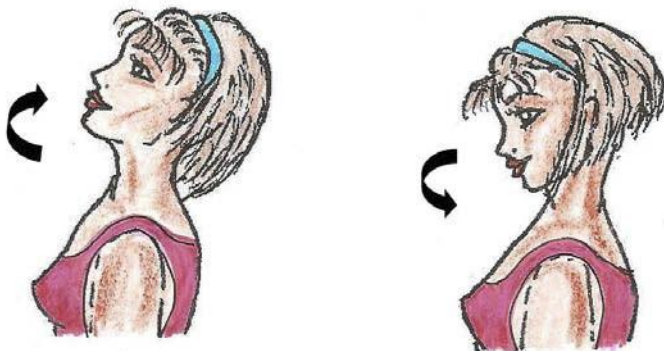
Coloque las manos en las últimas costillas para apreciar el movimiento.



TORACICOS BAJOS

B) EJERCICIOS DE COLUMNA CERVICAL

1. Mirar hacia arriba y hacia abajo. Al mirar hacia arriba cogemos aire por la nariz y al mirar hacia abajo lo expulsamos lentamente por la boca. 10 repeticiones.



2. Girar la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha. 10 repeticiones.

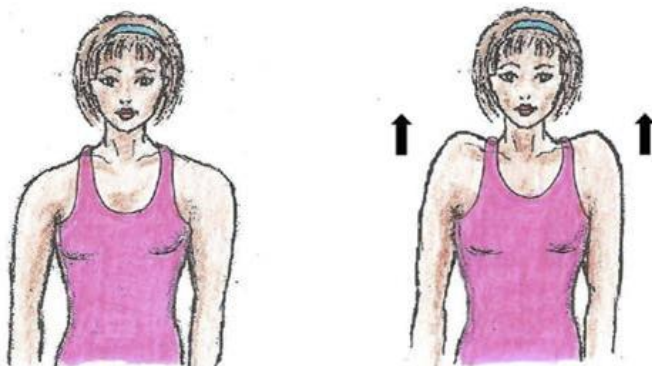


3. Inclinar la cabeza hacia uno y otro lado, como simulando tocar el hombro con la oreja. 10 repeticiones.



C) EJERCICIOS DE HOMBRO

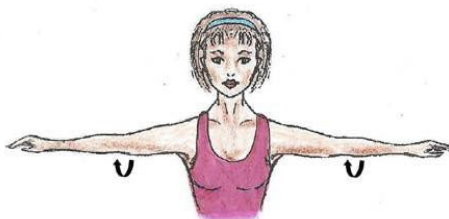
1. Realizar elevaciones de ambos hombros.



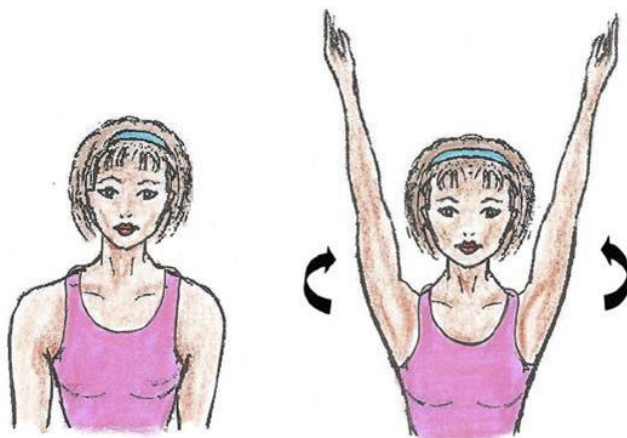
2. Realizar giros con los hombros hacia delante y hacia atrás.



3. Realizar círculos hacia delante y hacia atrás con los brazos en cruz.



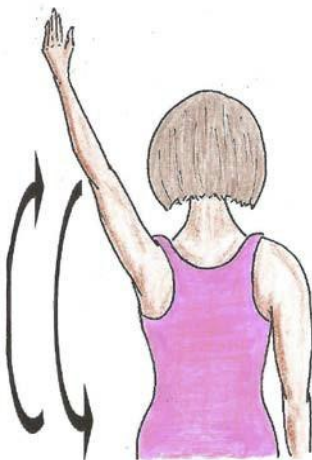
4. Elevar los brazos y realizar giros con los hombros hacia atrás.



5. Simular “fregar cristales” situando los brazos a la altura del pecho.



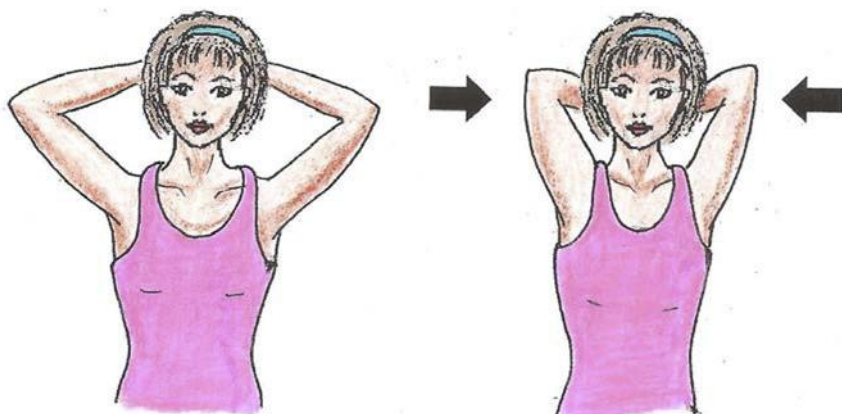
6. Sitarse frente a una pared y dibujar un círculo lo más amplio posible, primero en un sentido y luego en el contrario.



7. Mover los brazos simulando nadar “a braza”.

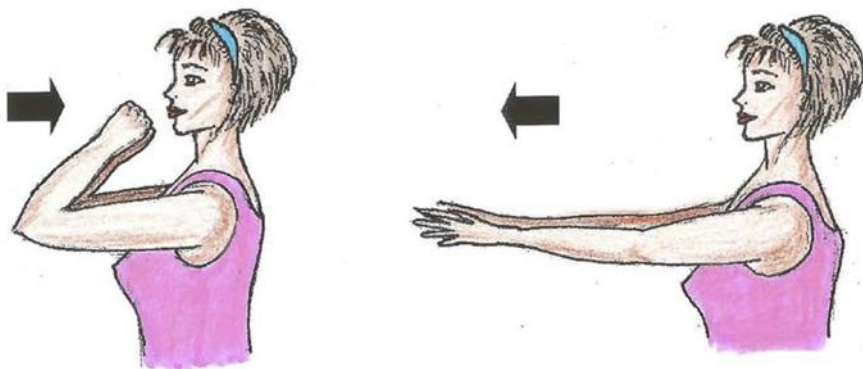


8. Juntar y separar los codos colocando las manos entrelazadas por detrás de la cabeza.



D) EJERCICIOS DE CODO

Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexionar los codos y cerrar los puños. Posteriormente, estirar el brazo abriendo las manos.

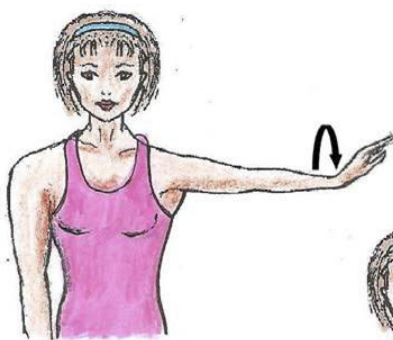


E) EJERCICIOS DE MUÑECA

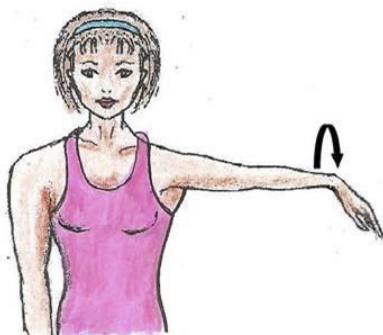
1. Realizar giros con las muñecas, simulando enroscar y desenroscar una bombilla.



2. Realizar flexo-extensión de muñeca con los brazos estirados a la altura de los hombros.



GIRAR MUÑECAS SUAVEMENTE

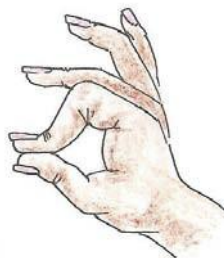


F) EJERCICIOS DE MANO Y DEDOS

- A. Abrir y cerrar los dedos de las manos "haciendo un puño" con los brazos estirados a la altura de los hombros.



- B. Llevar cada dedo de la mano individualmente hacia el pulgar, haciendo pinza y apretando.



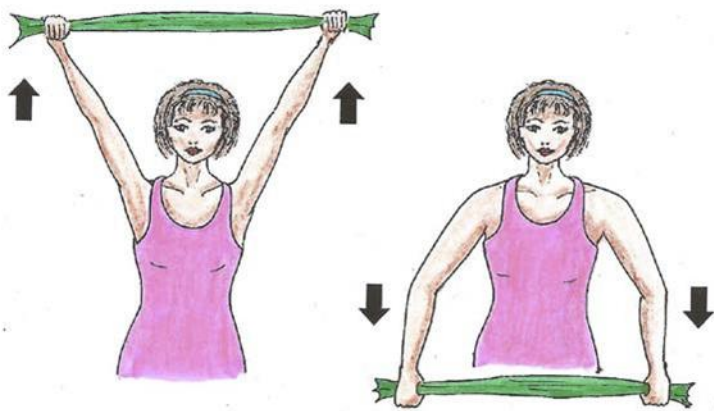
G) EJERCICIOS CON PALO Y/O TOALLA

1. Subir y bajar la toalla a lo largo de la espalda.



SUBIR Y BAJAR LA TOALLA A LO LARGO DE LA ESPALDA

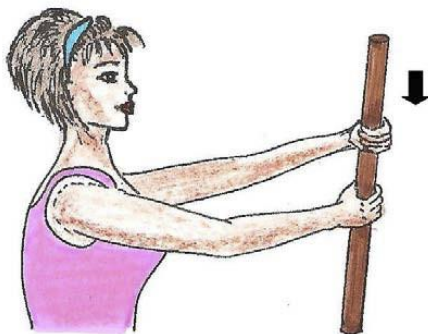
2. Subir y bajar los brazos extendidos tirando de los extremos de una toalla.



3. Sujetar un palo con ambas manos y simular que remamos en el aire.



4. Mantener el palo vertical y alternativamente soltar una mano y recogerlo con la otra.

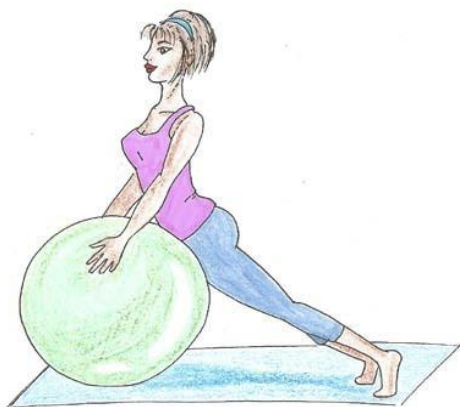


I) PRÁCTICA DEPORTIVA:

Es aconsejable la práctica de ejercicio aeróbico evitando ejercicios vigorosos o de resistencia. No realizar los ejercicios que impliquen sobrecarga del miembro superior intervenido.

Ejemplos de ejercicios recomendables:

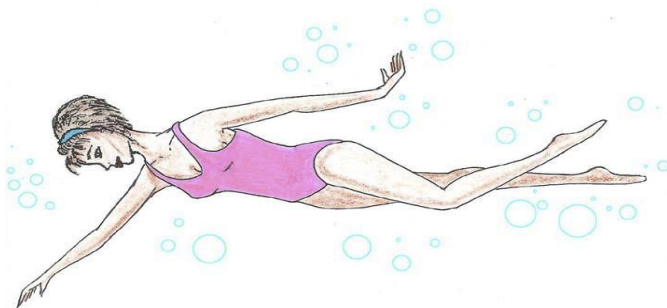
PILATES



YOGA



NATACIÓN



**SI DESEA MÁS INFORMACIÓN PUEDE
CONSULTAR NUESTRA BIBLIOGRAFÍA
SCANEANDO EL CÓDIGO**



20251119

