

Preguntas comunes sobre el linfedema relacionado con el cáncer de mama

Sara Cohen OTR/L, CLT-LANA
Michael D. Stubblefield, MD

¿Qué es el linfedema?

El linfedema relacionado con el tratamiento para el cáncer de mama es una inflamación anormal del brazo o la mano. Algunas pacientes también reportan hinchazón en la mama o la pared torácica.

¿Quién presenta linfedema?

Ha habido muchos estudios sobre el linfedema en el brazo después de la extirpación de los ganglios linfáticos por cáncer de mama. El riesgo de desarrollar linfedema varía en función de cómo se extirpan los ganglios linfáticos.

- **Biopsia de ganglio centinela.** Los estudios muestran que el riesgo de presentar linfedema es muy, muy bajo. Solo 0 a 7 de cada 100 pacientes presentan linfedema.
- **Disección de los ganglios linfáticos axilares.** Los estudios muestran que el riesgo de presentar linfedema es más alto. Solo 15 a 25 de cada 100 pacientes presentarán linfedema.

En un estudio, la mitad de las mujeres que habían tenido una disección de ganglios linfáticos axilares, indicaron que sintieron que el brazo se les hinchaba incluso 20 años más tarde. Sin embargo, debido a que los tratamientos para el cáncer han mejorado, un menor número de pacientes presentan linfedema en la actualidad.

El linfedema ocurre cuando los vasos linfáticos del brazo ya no son capaces de llevar todo el líquido fuera del brazo. Los vasos linfáticos también llevan las bacterias lejos del brazo. Los estudios han demostrado que las pacientes que tienen el mayor riesgo de padecer linfedema han:

- Recibido radiación en la axila.
- Presentado una infección en el brazo o en el tórax del lado donde se realizó la cirugía.
- Tenido una lesión fuerte (tal como una quemadura grave o herida) en el área de la cirugía.

Otros factores de riesgo incluyen:

- Cáncer de mama recurrente que bloquea el flujo de líquido linfático.
- Exceso de peso o ganar peso después del tratamiento.

La hinchazón dependerá de la respuesta de su cuerpo a los tratamientos que ha recibido.

¿Cuándo se presenta el linfedema?

El linfedema puede ocurrir poco después de la cirugía. También puede comenzar meses o años

más tarde. El brazo podría comenzar a hincharse debido a una lesión en el mismo. Pero a menudo, la única razón obvia por la que el brazo comienza a hincharse es haber recibido tratamiento para cáncer de mama.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de presentar linfedema?

No sabemos si algunas actividades aumentan el riesgo de tener linfedema después del cáncer de mama. Sin embargo, recomendamos que tome algunas precauciones. Esperamos que estas reduzcan el riesgo.

- Evite todo lo que podría causar una ruptura en la piel, lo cual pueda conducir a una infección. Si usted se corta en el brazo o la mano, limpie bien la zona y aplique una crema antibacteriana. Cubra con un vendaje.
- Tenga cuidado al afeitarse debajo del brazo del lado de la cirugía.
- Hágase la manicura con cuidado. Empuje las cutículas hacia atrás en lugar de cortarlas.
- Utilice a diario una crema humectante para ayudar a proteger la piel de los brazos y las manos.
- Utilice repelente contra insectos para evitar picaduras.
- Utilice guantes para hacer trabajos de jardinería, limpieza o al lavar los platos.
- Si usted presenta hinchazón en el brazo o la mano afectada, quítese:
 - Las joyas ajustadas o pesadas.
 - La ropa que contenga elásticos ajustados o deje marcas en el brazo.
- Evite usar almohadillas térmicas y compresas calientes en el brazo afectado y el hombro.
- Tenga cuidado de no quemarse con el sol. Use bloqueador solar con FPS de al menos 30. Vuelva a aplicarlo con frecuencia.
- Extracciones de sangre e inyecciones en el brazo afectado
 - Si le realizaron una biopsia de ganglio centinela, es mejor que las extracciones de sangre y las inyecciones se realicen en el brazo que no está afectado por el linfedema. Sin embargo, usted puede utilizar el brazo afectado si es necesario.
 - Si le realizaron una disección de los ganglios linfáticos axilares, siempre use el brazo que no está afectado, a menos que su médico le diga que está bien.
 - Si le extrajeron nódulos en ambos lados del cuerpo, hable con su médico acerca de cuál brazo sería el más seguro para utilizar.
- Trate de mantener un peso normal o procure lograr de forma segura un peso corporal más ideal.
- Haga ejercicio y estire los músculos periódicamente. Evite hacer que su cuerpo trabaje en exceso.

¿Puedo volver a todas mis actividades anteriores y rutinas de ejercicio?

Estudios recientes han sugerido que el ejercicio, incluyendo el levantamiento de pesas, es seguro para las mujeres con linfedema. De hecho puede ayudar a reducir la hinchazón. No hay límite en cuanto a la cantidad de peso; sin embargo, la incorporación de peso debe ser **gradual y progresiva**. Si usted ya tiene hinchazón en el brazo o mano, los ejercicios de resistencia deben realizarse mientras usa prendas de compresión o vendajes que se ajusten de forma adecuada. Puede que tenga que modificar su rutina de ejercicios si usted nota

molestias o más hinchazón durante el ejercicio.

La alentamos a seguir todas las actividades que le dan placer. La investigación ha demostrado que ningún nivel de actividad, ocupación, o pasatiempo se relaciona con el linfedema. Usted debe reanudar cualquier pasatiempo o deporte **de forma lenta y gradual**. Si usted ya tiene hinchazón en el brazo o mano, las actividades repetitivas, la limpieza extenuante o los deportes se deben realizar mientras usa prendas de compresión o vendajes que se ajusten de forma adecuada. Usted puede optar por modificar una actividad si observa que le produce más hinchazón o molestia en el brazo. Hable con su médico y un terapeuta capacitado para obtener ayuda en la modificación de los ejercicios o actividades.

¿Cómo puedo saber si tengo linfedema?

La inflamación que se produce justo después de la cirugía es común. Por lo general, desaparece con el tiempo. Esto no significa que usted tenga linfedema o que vaya a presentarlo.

Usted puede tener el linfedema si tiene hinchazón en el brazo, mano, mama o la pared torácica, junto con uno o más de los siguientes síntomas:

- una sensación de pesadez, molestias o dolor en el lado de la cirugía
- la piel del brazo, la mano o la mama se siente tirante
- el brazo se le cansa más rápido de lo normal

Las pacientes suelen notar el linfedema por primera vez durante o después de uno de los siguientes eventos:

- lesión
- infección
- quemadura
- actividad extenuante
- aumento de peso significativo
- viajes en avión (debido a los cambios de presión)

Probablemente estos no son la causa del linfedema. Por el contrario, es posible que sean la “última gota” que hace que la hinchazón sea notoria. Esta hinchazón inicial puede mejorar o incluso desaparecer en un día o dos. Sin embargo, la inflamación es importante y usted debe informar a su médico al respecto.

¿Qué debo hacer si creo que tengo linfedema?

Si usted nota que el brazo está hinchado, enrojecido, le duele o está caliente, llame a su médico de inmediato. Es importante informar a su médico sobre estos síntomas, incluso si desaparecen. Una infección en el brazo afectado o la mama es grave ya que puede progresar rápidamente.

Si hay una infección, se tratará con antibióticos. Se pueden necesitar más exámenes. Su médico podría ordenar un ultrasonido del brazo. Esta prueba busca los coágulos de sangre. También puede necesitar una resonancia magnética en la zona del hombro para asegurarse de que no hay cáncer recurrente.

En la mayoría de los casos, el linfedema es leve y tratable, y no es un impedimento importante para la calidad de vida. La evaluación, la educación y el tratamiento son importantes para ayudar a que siga siendo así.

¿Cuál es el tratamiento para el linfedema?

El tratamiento para el linfedema puede ser simple o intensivo. Un terapeuta capacitado puede ayudar a

elegir el mejor programa para usted.

El tratamiento consta de cuatro componentes principales:

- Instrucción sobre el cuidado de la piel. Las precauciones enumeradas anteriormente son ejemplos de maneras en que usted puede cuidarse la piel.
- Compresión. La compresión ayuda a evitar que se acumule más líquido en el tejido. Se puede aplicar en forma de una prenda elástica, vendajes de compresión de elasticidad reducida, u otras prendas de compresión no elásticas que se utilizan a menudo durante la noche.
- Ejercicio. Un programa de ejercicios ayuda a estimular los vasos linfáticos. Es importante incrementar **lentamente** el ejercicio para que los músculos del brazo no se cansen demasiado.
- Una forma suave de masaje llamada Drenaje Linfático Manual (DLM). Un masaje vigoroso puede hacer que se produzca líquido. Evítelo en el brazo o mano afectada.

Usted debe trabajar con su médico y terapeuta para establecer un plan de tratamiento. El plan deberá tener en cuenta su estilo de vida y preferencias. Se necesita tiempo para averiguar el mejor plan para controlar la inflamación. Hable con su terapeuta acerca de cualquier problema que tenga con su tratamiento. El terapeuta puede ayudarle a cambiar su plan de tratamiento para que funcione mejor para usted.

¿La hinchazón desaparece alguna vez?

El linfedema es una enfermedad crónica. La hinchazón puede permanecer leve y estable, o puede empeorar con el tiempo. No hay manera de predecir lo que va a ocurrir. Su curso varía de una persona a otra. La participación en un programa de tratamiento para controlar la hinchazón le ayudará a controlarla. Para aquellos que tienen sobrepeso, es posible que la pérdida de peso pueda reducir la hinchazón.

¿Hay algún medicamento que pueda tomar para reducir la hinchazón?

No. No se deben utilizar diuréticos para el manejo del linfedema. Los antibióticos se utilizan para tratar las infecciones crónicas y de corto plazo. No tienen un efecto directo sobre el linfedema.

¿Qué precauciones debo tomar para prevenir el empeoramiento del linfedema?

Siga las precauciones indicadas anteriormente. Lo que se indica a continuación puede ayudar a prevenir que empeore.

- Eleve el brazo o mano afectada. Esto podría reducir temporalmente la hinchazón, especialmente si la hinchazón es nueva. Si usted está sentado, repose el brazo afectado sobre unos cojines junto a usted o en la parte trasera de un sofá. El brazo debe estar por encima del nivel del corazón. No mantenga el brazo sobre la cabeza durante largos períodos de tiempo. Esto podría causar fatiga en los músculos del brazo. Si duerme boca arriba, apoye el brazo sobre una o dos almohadas a su lado. Si puede dormir sobre el lado opuesto al de la cirugía, coloque una o dos almohadas delante de usted. Repose el brazo sobre esas almohadas. Con el tiempo, levantar el brazo puede ser menos eficaz para reducir la hinchazón.
- Observe cuándo el brazo se hincha más y cuándo se hincha menos. ¿Empeora la hinchazón en la mañana después de dormir? ¿O es peor en la noche después de usar el brazo todo el día? Preste atención a lo que hace con el brazo. Descanse por ratos si siente incomodidad en el brazo o este se hincha con algo que usted hace. Algunas personas encuentran que el uso del brazo ayuda a reducir la hinchazón. Otras personas creen que las actividades aumentan la hinchazón. Preste atención a ciertas actividades como transportar objetos pesados, mecanografiar o picar verduras vegetales.

- Utilice prendas de compresión o vendajes de elasticidad reducida para linfedema cuando viaje en avión. No utilice vendas Ace. Utilice algún tipo de compresión para la mano durante el vuelo, incluso si en otras ocasiones utiliza una prenda de vestir que termina en la muñeca. Asegúrese de que las prendas de vestir se ajusten bien. Deben resultarle cómodas para que pueda seguir usándolas durante todo el vuelo. Si está utilizando prendas de compresión por primera vez, es posible que desee probarlas antes del vuelo. De esta manera, puede comprobar que no causen una nueva hinchazón en la mano o el brazo. Se pueden utilizar vendajes de elasticidad reducida para linfedema en lugar de prendas. Los vendajes son más voluminosos que las prendas de vestir y más difíciles de colocar, pero pueden ser más cómodos para vuelos más largos. Proporcionan un excelente soporte al sistema linfático si se colocan de manera adecuada. Pídale a su terapeuta ocupacional o físico que le muestre la forma de colocarlos.

¿Cómo puedo hacerle frente a mis sentimientos acerca de un diagnóstico de linfedema?

Es común sentir enojo y frustración al saber que tiene linfedema. Algunas personas se sienten deprimidas. Si tiene problemas para hacerle frente a sus sentimientos, coménteles a su médico o al terapeuta especializado en linfedema. Saber que tiene opciones de tratamiento, puede ayudarlo a tener una sensación de control. Un terapeuta especializado en linfedema puede explicarle sus opciones y ayudarlo a decidir sobre un plan de tratamiento que se ajuste a su estilo de vida. La hinchazón generalmente se puede controlar con un tratamiento adecuado.

¿Cuáles son las posibles complicaciones del linfedema?

- Las **infecciones** tienden a ser más graves en las pacientes con linfedema. Pueden ser más difíciles de tratar y avanzar más rápidamente. La infección en el brazo afectado puede hacer que el linfedema empeore. Las pacientes deben consultar a su médico ante el primer signo de infección. Estos signos incluyen:
 - Fiebre o escalofríos.
 - Dolor.
 - Enrojecimiento o calor.
 - Aumento de la hinchazón.

Algunas personas tienen infecciones repetidas. Si esto sucede, pregúntele a su médico si debería ver a un especialista en enfermedades infecciosas.

- El **dolor** o las sensaciones anormales se pueden presentar por muchas razones. No todos ellos son consecuencia del linfedema. El linfedema puede aumentar el riesgo de otros trastornos que causan dolor. Hable con su médico. Después de que se haga un diagnóstico, se puede iniciar el tratamiento adecuado.

Las causas del dolor en el brazo incluyen:

- Infección.
- La propia hinchazón.
- Trombosis venosa profunda (TVP) o un coágulo de sangre en la vena.
- Otros trastornos tales como:

- Tendinitis del hombro.
- Codo de golfista o de tenista.
- Hombro congelado.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Un nervio pinzado en el cuello.
- Neuropatía (enfermedad de los nervios).

Conclusión

Si tiene alguna pregunta sobre el linfedema o desea ser derivado a un terapeuta especializado en linfedema, hable con su médico o enfermera. También puede utilizar los recursos que se enumeran a continuación.

Recursos

National Lymphedema Network

Proporciona materiales educativos y referencias en la comunidad. Sitio

web: www.lymphnet.org

Teléfono: (415) 908-3681

Línea directa: (800) 541-3259

American Cancer Society

Proporciona información acerca del diagnóstico y el tratamiento del linfedema.

Sitio web: www.cancer.org

(800) 227-2345

Cancer Information Service (CIS)

Proporciona información acerca del diagnóstico y el tratamiento del linfedema. Sitio

web: www.cancer.gov

1-800-4-CANCER

Step Up, Speak Out

Proporciona recursos y materiales educativos acerca del linfedema Sitio

web: www.stepup-speakout.org

Notas



Memorial Sloan-Kettering
Cancer Center

©2011 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, New York, New York 10065

B-170