



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Reducir el riesgo de linfedema en las piernas

Esta información explica cómo reducir el riesgo de linfedema en las piernas.

El linfedema es una inflamación anormal que se puede desarrollar en las piernas después de la extirpación o lesión de los ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos son estructuras pequeñas con forma de frijol que se ubican en todo el cuerpo. Transportan el líquido fuera de las piernas. Si este líquido no puede transportarse al exterior de las piernas, el tejido comienza a inflamarse.

Durante la cirugía, se extirparon los ganglios linfáticos en el área de la pelvis para extirpar cualquier resto de cáncer. Esto lo coloca en riesgo de tener un linfedema en las piernas. Su riesgo es mayor si ha recibido radioterapia o si le han extirpado los ganglios inguinales. Si solo se le extirparon los ganglios pélvicos, tiene menor riesgo de desarrollar linfedema en las piernas.

El linfedema puede desarrollarse justo después de la cirugía o años más tarde.

Factores de riesgo para desarrollar linfedema

Los factores de riesgo para el linfedema incluyen:

- Subir de peso o tener sobrepeso.
- Infección de la pierna afectada.
- Recibir radioterapia en la pelvis.
- Tener cáncer que reaparece.

Existen otros factores que pueden aumentar el riesgo, pero no estamos del todo seguros. Entre ellos:

- Estar inactivo.
- Viajar en avión.
- Opresión de la pierna. Esto sucede cuando tiene un aro ajustado de presión en un área de la pierna y con frecuencia es ocasionado por usar ciertas prendas.
- Exposición a temperaturas extremas.

Reducir el riesgo de linfedema

No hay manera de saber quién desarrollará linfedema, pero existen cosas que puede hacer para bajar el riesgo.

Proteja su piel

Una manera de reducir el riesgo de padecer linfedema es proteger la piel de las lesiones o infecciones tanto como sea posible. Esto se debe a que las células que combaten la infección van al área lesionada y ocasionan inflamación. Las piernas pueden no ser capaces de drenar este líquido adicional.

Cuidado de los cortes y rasguños

1. Lave el área con agua y jabón.
2. Aplique un ungüento de primeros auxilios en el área.
3. Cúbralo con una gasa limpia y seca o un apósito (Band-Aid®).

Cuidado de las quemaduras

1. Envuelva una bolsa de frío (“cold pack”) en una toalla y aplíquela a la quemadura durante 15 minutos. También puede dejar correr agua fría sobre la quemadura.
2. Lave el área con agua y jabón.
3. Aplique un ungüento de primeros auxilios en el área.
4. Cúbralo con una gasa limpia y seca o un apósito.

Preste atención a los síntomas de infección, que incluyen:

- Enrojecimiento
- Inflamación

- Aumento del calor
- Sensibilidad

Si desarrolla alguno de estos síntomas, llame al médico o enfermera.

No use ropa ajustada

No use ropa que oprima, que sea ajustada y deje marcas profundas en las piernas, como medias o pantalones deportivos con puño elástico. Use ropa holgada que no deje marcas en las piernas.

Las prendas de compresión que se hacen para reducir la inflamación funcionan de manera diferente. Proporcionan presión uniforme y ayudan a transportar el líquido hacia arriba de la pierna. Puede leer más sobre medias de compresión en la sección “Medias de compresión” a continuación.

Evite las temperaturas extremas

El calor o frío extremos pueden ocasionar que el líquido se acumule en la pierna y ocasione inflamación. Evite o limite el tiempo en tinas calientes y saunas.

Tome precauciones al viajar en avión

Existen varias preocupaciones con el viaje en avión cuando tiene riesgo de padecer linfedema, entre ellas:

- Presión de la cabina. La presión de la cabina en los aviones es en general un poco menor a la presión sobre el suelo. Esto puede ocasionar que la piel se estire y permitir que el líquido se acumule en las piernas.
- Permanecer sentado y quieto durante largos períodos de tiempo. Cuando no se mueve durante mucho tiempo, el líquido puede comenzar a acumularse en las piernas.
- Levantar y llevar equipaje, que puede tensar los músculos.
- Deshidratación.

A continuación le proporcionamos algunos consejos para viajar que le ayudarán a disminuir el riesgo de linfedema:

- Pida un asiento con suficiente espacio para las piernas, como el asiento de la mampara.

- Obtenga ayuda para llevar, levantar y jalar del equipaje que sea demasiado pesado para que usted lo maneje con comodidad.
- Levántese y camine por el pasillo del avión, si es fácil hacerlo.
- Haga ejercicios simples para el pie y el tobillo mientras esté sentado. Hacer ejercicios durante todo el vuelo le ayudará a la circulación y el movimiento del líquido linfático.
 - Apunte con la punta de los dedos de los pies hacia el techo y luego hacia abajo, hacia el piso.
 - Rote los pies haciendo círculos y luego invierta la dirección.
- Use ropa holgada, que no le apriete.
- Asegúrese de beber abundante agua para mantenerse bien hidratado. Evite los alimentos salados.
- Pregunte al médico si debe contar con una receta para antibióticos cuando viaja.

Otras maneras de reducir el riesgo

- No se aplique inyecciones ni acupuntura en las piernas afectadas.
- No use instrumentos cortantes para arreglarse los pies. Use crema para remover la cutícula y límese las uñas en lugar de cortarlas.
- Humecte la piel con frecuencia para prevenir la formación de grietas y los roces.
- Mantenga limpia y seca el área entre los dedos de los pies para prevenir infecciones por hongos.
- No camine descalzo.
- Asegúrese de que el calzado tenga un calce adecuado para evitar ampollas y opresión.
- Asegúrese de que cualquier anillo para el dedo del pie o brazaletes para el tobillo tenga un calce holgado.
- Trate de evitar cruzarse de piernas todo lo posible.
- Use protector solar con factor de protección solar (FPS) de 30 o más para proteger la piel de quemaduras de sol.

- Trate de no subir de peso porque es un factor de riesgo para el linfedema. Trate de perder peso, si tiene sobrepeso.
- Minimice el consumo de sal. La sal puede ocasionar inflamación, que puede resultar abrumador para el sistema linfático.

Reconocer signos tempranos de linfedema

Todas las personas tienen algo de inflamación en el área cercana a la incisión (corte quirúrgico) después de la cirugía. Esto es normal y debe desaparecer en semanas después de la cirugía.

La inflamación que se debe al linfedema en general comienza en la parte baja de las piernas. Puede subir por la pierna hacia el torso si no se trata. Al comienzo, la inflamación puede ir y venir. Puede mejorar al levantar la pierna por encima del tórax.

Otros signos tempranos pueden incluir una sensación de pesadez en las piernas o la sensación de que el calce de la ropa, las medias o los zapatos es demasiado ajustado.

Tratamiento del linfedema

Si el linfedema empeora, la inflamación permanecerá más tiempo o ya no se irá más. Subir simplemente las piernas puede ser útil al principio, pero dejará de funcionar con el tiempo. En ese punto, necesitará trabajar con un terapeuta de linfedema para tratar el trastorno. Este tratamiento se llama “terapia descongestiva completa”.

El tratamiento incluye:

- Vendaje
- Drenaje linfático manual
- Medias de compresión
- Cuidado de la piel
- Ejercicios

Vendaje

El vendaje es cubrir las piernas con una venda especial, ajustada. No todas las personas necesitarán hacerlo. Si necesita vendaje, existen muchas maneras diferentes de vendarse. Usted y el terapeuta conversarán sobre esto para decidir cuál es mejor para usted.

Drenaje linfático manual

El drenaje linfático manual (MLD, por sus siglas en inglés) es un tipo de masaje suave. Mueve el líquido desde las piernas hacia donde puede ser reabsorbido por el cuerpo. El MLD se hace en un cierto orden dependiendo de cuáles ganglios linfáticos se extirparon. El terapeuta determinará qué orden o secuencia es mejor para usted.

Medias de compresión

Las medias de compresión ayudan al sistema linfático a funcionar mejor. Algunas personas eligen usarlas para reducir el riesgo de desarrollar linfedema. Es importante conseguir medias que se ajusten bien. Las medias de compresión que no ajustan bien pueden ocasionar linfedema.

- Asegúrese de que las medias no ocasionen ninguna irritación ni dejen una marca sobre la piel. Es mejor si el terapeuta de linfedema le prueba las medias para estar segura que le calzan bien.
- Recomendamos usar medias de compresión livianas. Las medias de compresión livianas tendrán un etiqueta de 15 a 20 mmHg. Puede necesitar más compresión si la inflamación empeora.
- Las medias de compresión vienen en diferentes largos, que incluyen a la altura de la rodilla, medias altas y pantimedias.

Cuidado de la piel

Mantenga la piel limpia y bien humectada. Esto es importante para disminuir el riesgo de infección. El riesgo de linfedema es más bajo si no tiene infección en las piernas.

Ejercicios

Los ejercicios suaves son una excelente manera de ayudar a que los líquidos de su cuerpo se muevan un poco mejor. Le animamos a caminar todos los días.

A continuación le proporcionamos una lista de algunos ejercicios que le ayudarán a mantener la flexibilidad y fortaleza. Hable con el médico antes de comenzar a hacer cualquier ejercicio.

Si el médico lo aprueba, haga estos ejercicios una vez al día. Deténgase si tiene dolor, malestar, fatiga o inflamación.

El siguiente es un video que le muestra cómo hacer estos ejercicios y estiramientos.

Visite mskcc.org/pe/lymphedema_legs_treatment para ver este video.

Respiración profunda

Comience a tomar respiraciones profundas para estimular el movimiento del líquido. No tome más de 3 respiraciones profundas a la vez para prevenir mareos.

Marcha

1. Mientras está sentado, levante una rodilla, luego bájela.
2. Luego, levante la otra rodilla y bájela (consulte la Figura 1).
3. Hágalo 10 a 15 veces.

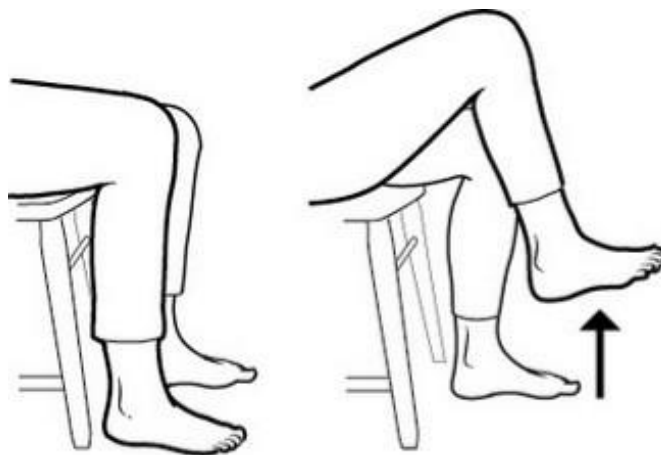


Figura 1. Marcha

Patadas

1. Mientras está sentado, estire una pierna a la altura de la rodilla y regrésela a la posición inicial (consulta la Figura 2).
2. Luego, haga lo mismo con la otra pierna.

3. Hágalo 10 a 15 veces.

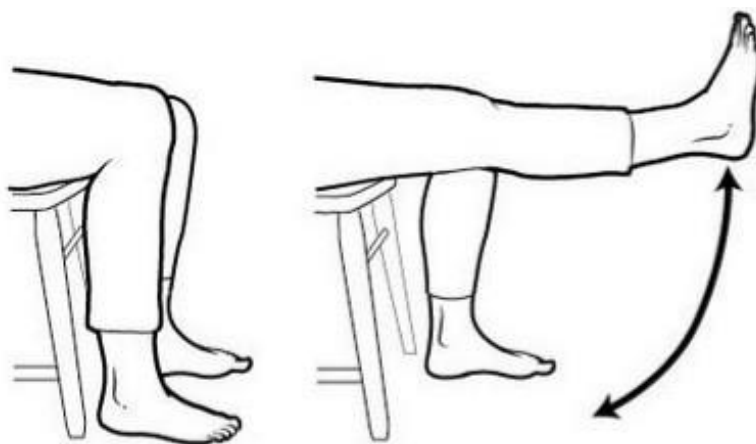


Figura 2. Patadas

Alfabeto con el tobillo

Mueva el pie para escribir las letras del alfabeto (consulte la Figura 3). Complete el alfabeto al menos 2 veces con cada pie.



Figura 3. Alfabeto con el tobillo

Estiramientos

Más adelante en la recuperación, estará listo para hacer algunos ejercicios de estiramiento. Le ayudarán a aflojar los tendones del muslo posterior y los rotadores internos de cadera. Cuándo estará listo para hacer estos ejercicios dependerá del tipo de cirugía que haya tenido. Comience estos ejercicios de estiramiento solo cuando el médico le diga que es seguro.

Estiramiento de la pantorrilla

1. Siéntese con las piernas rectas frente a usted.
2. Forme un lazo con una toalla alrededor del antepié de un pie (consulte la Figura 4).

3. Jale suavemente la toalla, manteniendo la rodilla derecha.
4. Mantenga esta posición durante 30 segundos.
5. Repita 5 times. Luego cambie de pierna y repita.

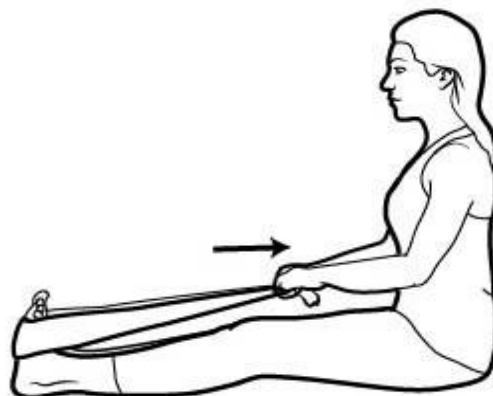


Figura 4. Estiramiento de pantorrilla

Estiramiento del tendón del muslo posterior

1. Siéntese con las piernas rectas frente a usted.
2. Estírese para tocarse las puntas de los pies, manteniendo las rodillas y la espalda rectas (consulte la Figura 5).
3. Mantenga esta posición durante 30 segundos.
4. Repita 5 veces.



Figura 5. Estiramiento del tendón del muslo posterior

Estiramiento de cadera

1. Recuéstese sobre la espalda con las rodillas dobladas.
2. Cruce una pierna sobre la otra y jale esa pierna hacia su pecho (consulte la Figura 6).
3. Mantenga esta posición durante 30 segundos.
4. Repita 5 veces. Luego cambie la pierna y repita el estiramiento.



Figura 6. Estiramiento de cadera

Otros tratamientos para el linfedema

Existen otros tratamientos disponibles para el linfedema. Hable con el médico o terapeuta de linfedema acerca de cuáles son adecuados para usted.

Algunos de los otros tratamientos incluyen:

- Manejo de la cicatriz. Las cicatrices que quedaron después de la cirugía pueden hacer más difícil que el cuerpo drene el líquido linfático. El manejo de la cicatriz ayuda al área alrededor de la cicatriz a volverse más suave y menos tirante. Esto permitirá que su cuerpo drene mejor los líquidos.
- Mejorar la postura.
- Aplicar cinta deportiva terapéutica.

Llame al médico o enfermera si tiene:

- Temperatura de 100.4°F (38°C) o más
- Escalofríos
- Dolor o sensibilidad nuevos o sin explicación en las piernas o pie
- Aumento del calor en las piernas, alrededor de un corte en la piel

- Enrojecimiento persistente en las piernas o pie
- Aumento de la inflamación en las piernas o pie
- Sensación de pesadez en las piernas que dura más de 1 semana

Hacer una cita

Para hacer una cita para ver a un terapeuta de linfedema, hable con el médico, quien decidirá si la terapia de linfedema es adecuada para usted. Después de que el médico haga la derivación, alguien se contactará con usted para programar una cita. Si tiene cualquier pregunta, llame al Servicio de Rehabilitación al 212-639-7833.

Puede recibir terapia de linfedema en una de las siguientes ubicaciones:

Sillerman Center for Rehabilitation

515 Madison Avenue, 4to piso
New York, NY 10022
646-888-1900

Evelyn H. Lauder Breast Center

300 East 66th Street, 4to piso
New York, NY 10065
646-888-4827

MSK Commack

650 Commack Road
Commack, NY 11725
646-888-1980

MSK West Harrison

500 Westchester Avenue
West Harrison, NY 10604
646-888-1990

Si estas ubicaciones no son convenientes para usted, también puede visitar alguno de los sitios web siguientes para encontrar un terapeuta de linfedema en su área:

Klose Training

www.klosetraining.com

**Norton School de Terapia Linfática
(Norton School of Lymphatic Therapy)**

www.nortonschool.com

**Academia de Estudios Linfáticos
(Academy of Lymphatic Studies)**

www.acols.com

**Asociación de Linfología de América del Norte
(Lymphatic Association of North America)**

www.clt-lana.org

Recursos

**Sociedad Americana contra el Cáncer
(American Cancer Society)**

Proporciona información acerca del diagnóstico y tratamiento del linfedema.

www.cancer.org

800-227-2345

**Cancer Information Service
(CIS, Servicio de Información sobre el Cáncer)**

Proporciona información acerca del diagnóstico y tratamiento del linfedema.

www.cancer.gov/aboutnci/cis

1-800-4-CANCER

**Red Nacional de Linfedema
(National Lymphedema Network)**

Proporciona materiales educativos y referencias en la comunidad.

www.lymphnet.org

800-541-3259 o 415-908-3681

**Asociación de Linfología de Norte América
(Lymphology Association of North America)**

Proporciona materiales educativos y referencias en la comunidad.

www.clt-lana.org

773-756-8971

Red de Investigación y Educación Linfática (Lymphatic Education and Research Network)

Proporciona materiales educativos y respalda la investigación sobre linfedema.

www.lymphaticnetwork.org

516-625-9675

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____. Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al (212) 639-2000.

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center