EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Preguntas comunes sobre el linfedema relacionado con el cáncer de mama

En esta información se responde a preguntas comunes sobre el linfedema relacionado con el cáncer de mama.

¿Qué es el linfedema?

El linfedema es una inflamación que se produce cuando los vasos linfáticos de una zona del cuerpo ya no son capaces de transportar todo el líquido linfático fuera de esa zona. Cuando esto ocurre, el líquido linfático puede acumularse y causar hinchazón.

Se puede producir linfedema en el brazo, la mano, la mama o el torso del lado afectado (el lado donde se extirparon los ganglios linfáticos).

¿Cuál es mi riesgo de presentar linfedema?

El riesgo de tener un linfedema depende de cómo se hayan extirpado los ganglios linfáticos (véase la figura 1). Existen dos tipos de cirugías para extirpar los ganglios linfáticos: la

biopsia de nódulos linfático centinela y la disección de ganglios linfáticos axilares.

Durante la biopsia de nódulos linfáticos centinela, se extirpan uno o varios ganglios linfáticos de la axila y se detecta la presencia de células cancerosas. El riesgo de tener linfedema después de una biopsia de nódulos linfáticos centinela es bajo. Entre 0 y 7 de cada 100 personas que se someten a una biopsia de nódulos linfáticos centinela pueden presentar linfedema.

Durante una disección de ganglios linfáticos axilares, se extirpan más ganglios linfáticos de la axila. Esto se hace para eliminar los ganglios linfáticos adicionales que puedan tener células cancerosas. El riesgo de tener linfedema es mayor después de una disección de ganglios linfáticos axilares que después de una biopsia de nódulos linfáticos centinela. Entre 15 y 25 de cada 100 personas que se someten a una disección de ganglios linfáticos axilares pueden tener linfedema.

El daño en el sistema linfático también puede aumentar el riesgo de presentar linfedema. Lo siguiente puede dañar el sistema linfático:

- Radioterapia en la axila afectada
- Una infección o una lesión grave (como una quemadura

grave) en el brazo, la mano, los dedos o el pecho afectados después de la cirugía

- Crecimiento de un tumor en la axila o cerca de ella en el lado afectado
- Tener sobrepeso cuando le diagnostican cáncer de mama
- Subir o bajar más de 10 libras (4.5 kilogramos) por mes después de su cirugía

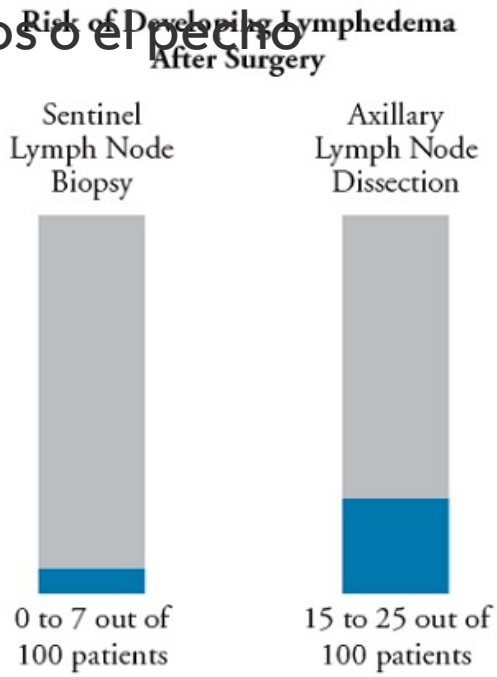


Figura 1. Riesgo aproximado de presentar linfedema

No hay forma de saber con seguridad quién tendrá linfedema.

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

Hacer las siguientes cosas puede ayudar a reducir el riesgo de presentar linfedema.

- Mantenga o intente alcanzar de forma segura un peso corporal saludable.
- Utilice el brazo no afectado o ambos brazos para llevar paquetes pesados hasta que recupere la fuerza del lado afectado.

- Ejercite y estire los músculos de manera regular. Hable con el médico o enfermero sobre qué ejercicios son adecuados para usted.
    - Cuando retome el ejercicio y la actividad, asegúrese de hacerlo de manera lenta y gradual. Si siente molestias, deténgase y descanse. El ejercicio no debería causar dolor.
- Si se hace un corte o un rasguño en la mano o el brazo afectado:
    1. Limpie la zona con agua y jabón.
    2. Aplique una pomada antibacteriana, como Bacitracin® o Neosporin®.
    3. Cubra la zona con una curita, como Band-Aid®.
- Si sufre una quemadura en la mano o el brazo afectado:
    1. Aplique una compresa fría en la zona o deje correr el agua de la llave fría sobre la quemadura por alrededor de 10 minutos.
    2. Limpie la zona con agua y jabón.
    3. Cubra la zona con una curita, como Band-Aid.
- Si nota algún signo de infección (como enrojecimiento, hinchazón, piel más caliente de lo habitual o sensibilidad), llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Si tuvo una disección de ganglios linfáticos axilares:

- Pida a su proveedor de cuidados de la salud que utilicen el brazo no afectado para las extracciones de sangre, las inyecciones, las vías intravenosas (IV) y las mediciones de la tensión arterial.
  - En algunas situaciones, si no se puede extraer sangre del brazo no afectado, se puede utilizar el brazo afectado. Su proveedor de cuidados de salud puede hablar de ello con usted.
  - Si no se puede poner una inyección en el brazo no afectado, en las nalgas, en el muslo o en el abdomen (vientre), se puede poner en el brazo afectado.
  - Si no puede medirse la tensión arterial con el brazo no afectado, puede utilizar el brazo afectado.
  - Si se han extirpado ganglios linfáticos en ambos lados del cuerpo, hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué brazo es más seguro utilizar.
- Tenga cuidado de no quemarse con el sol. Utilice bloqueador solar con un SPF de al menos 30. Póngaselo con frecuencia.
- Póngase repelente contra insectos para evitar las picaduras de insectos.
- Utilice una loción o crema a diario para ayudar a

proteger la piel del brazo y la mano afectados.

- No corte las cutículas de la mano afectada. En vez de hacer eso, empújelas con cuidado hacia atrás.
- Póngase guantes protectores cada vez que trabaje en el jardín, lave platos o limpie con detergentes fuertes o con fibra de acero.
- Use un dedal cuando cosa.
- Tenga cuidado si se afeita debajo del brazo afectado. Analice utilizar una máquina de afeitar eléctrica. Si se corta mientras se afeita, cure el corte siguiendo las instrucciones anteriores.
- No utilice almohadillas térmicas ni compresas calientes en el brazo, hombro o torso que está afectado.
- No use joyas apretadas o pesadas, o ropa que tenga elástico apretado y deje marcas. Esas cosas pueden causar inflamación.

Si se hizo una biopsia de nódulos linfáticos centinela:

- Puede utilizar el brazo afectado para las extracciones de sangre, las inyecciones, las vías IV y las mediciones de la presión arterial. Pero, pídales a sus proveedores de cuidados de la salud que traten de usar el brazo no afectado si estuviera disponible.
- Si comienza a notar cualquier signo de linfedema,

siempre use su brazo no afectado. Si esto no es posible, consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre qué brazo es más seguro de usar.

¿Cuánto demora en desarrollarse el linfedema?

El linfedema se puede presentar poco después de la cirugía o meses o años más tarde.

Es normal tener una inflamación leve después de la cirugía. Esta inflamación puede durar hasta 6 semanas. Generalmente es temporal y desparece gradualmente.

¿Cuáles son los síntomas de linfedema?

- Sensación de pesadez, molestia o dolor
- Sensación de tirantez en la piel
- Menos flexibilidad
- Inflamación
- Cambios en la piel, como tirantez o lesiones punteadas (piel que se queda hundida después de presionarla)

Si tiene inflamación, es probable que note que:

- Las venas de la mano afectada son menos perceptibles que las de la otra mano.
- Los anillos que usa en los dedos de su lado afectado están más apretados o no entran.

- Las mangas de la camisa del lado afectado se sienten más apretadas que de costumbre.

¿Qué debo hacer si creo que tengo linfedema?

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si nota algún indicio de linfedema.

¿Cuál es el tratamiento para el linfedema?

El tratamiento del linfedema puede ser simple o intensivo. Un terapeuta ocupacional o fisioterapeuta especializado en linfedema puede ayudarle a elegir el mejor programa para usted.

El tratamiento consiste en 4 partes principales:

- **Cuidado de la piel**. Las sugerencias mencionadas anteriormente son ejemplos de cómo puede cuidar su piel.
- **Compresión**. La compresión ayuda a mover el líquido linfático fuera de la zona inflamada Entre las opciones de compresión se encuentran las prendas elásticas (que se estiran), las tiritas de compresión de corta duración y otras prendas de compresión no elásticas (que no se estiran) que suelen utilizarse por la noche. Su terapeuta especializado en linfedema le comentará sobre las mejores opciones para usted.

- **Ejercicio**. Un plan de ejercicio puede ayudarle a controlar la hinchazón. Es importante progresar lentamente con el plan para que los músculos se acostumbren poco a poco.
- **Drenaje linfático manual (DLM)**. El DLM es una forma de masaje suave para el sistema linfático que puede ayudar a mover el líquido linfático fuera de la zona inflamada. Si tiene preguntas sobre el DLM o el masaje, hable con su terapeuta especializado en linfedema.

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

No. No hay medicamentos aprobados para tratar el linfedema.

¿Desaparecerá la hinchazón?

La hinchazón puede permanecer leve y estable, o puede aumentar lentamente con el tiempo. Participar en un programa de tratamiento para controlar la hinchazón ayudará a mantenerla bajo control.

¿Cuándo será seguro llevar una vida normal y hacer ejercicio?

Puede volver a su vida normal de a poco y de forma gradual. El terapeuta especializado en linfedema puede recomendarle que lleve una prenda de compresión o un

tiritas.

Lo alentamos a continuar con todas las actividades que disfrute. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o con un terapeuta especializado en linfedema si tiene dudas sobre sus actividades diarias o sobre el linfedema.

Servicios de ayuda

National Lymphedema Network

La National Lymphedema Network ofrece materiales de educación y derivaciones dentro de la comunidad.
www.lymphnet.org
415-908-3681

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)

La ACS ofrece información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema.
www.cancer.org
800-227-2345

Instituto Nacional del Cáncer (NCI)

El NCI ofrece información sobre el diagnóstico y tratamiento del linfedema.
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

Step Up, Speak Out

Step Up, Speak Out ofrece materiales de educación y

apoyo a la investigación del linfedema.
www.stepup-speakout.org

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Common Questions about Breast Cancer-Related Lymphedema - Last updated on March 29, 2021
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center