Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Pautas para manos y brazos después de una disección de ganglios linfáticos axilares

En esta información se explica cómo prevenir las infecciones y reducir la inflamación en la mano y el brazo después de una cirugía de disección de ganglios linfáticos axilares. Seguir estas pautas puede ayudarle a prevenir los linfedemas.

Información sobre el sistema linfático

El sistema linfático desempeña 2 tareas principales:

- Ayuda a combatir las infecciones.
- Ayuda a drenar líquidos de zonas del cuerpo.

El sistema linfático está compuesto por ganglios linfáticos, vasos linfáticos y líquido linfático (véase la figura 1).

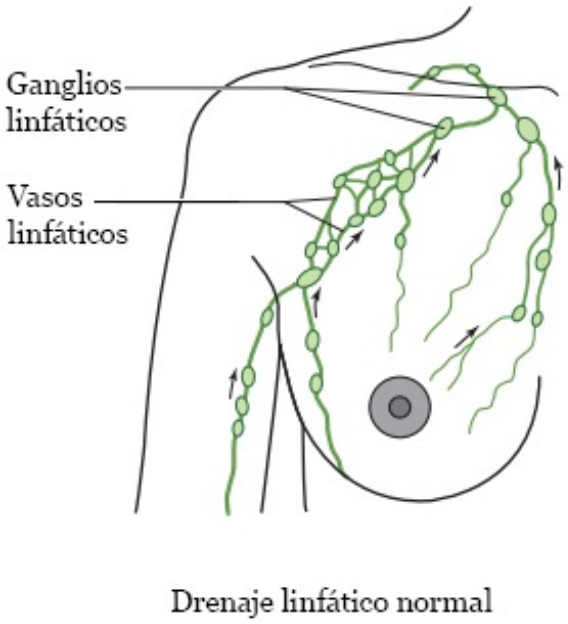


Figura 1. Drenaje linfático normal

- **Los ganglios linfáticos** son glándulas pequeñas en forma de frijol que están a lo largo de los vasos linfáticos. Los ganglios linfáticos filtran el líquido linfático y extraen las bacterias, los virus, las células cancerosas y otros productos de deshecho.

- **Los vasos linfáticos** son tubos pequeños, parecidos a los vasos sanguíneos, que transportan fluido desde los ganglios linfáticos y hacia ellos.
- El **líquido linfático** es el líquido transparente que se desplaza por el sistema linfático. Transporta células que ayudan a combatir infecciones y otras enfermedades.

Los ganglios linfáticos axilares son un grupo de ganglios linfáticos en la axila que drenan el líquido linfático de la mama y el brazo. Cada persona tiene una cantidad diferente de ganglios linfáticos axilares. Una disección de ganglios linfáticos axilares es una cirugía en la cual se extirpa un grupo de estos ganglios linfáticos.

Información sobre el linfedema

En algunos casos, la extirpación de los ganglios linfáticos puede dificultar que el sistema linfático drene adecuadamente. Si eso pasa, es posible que se acumule líquido linfático en la zona donde se extirparon los ganglios linfáticos. Ese líquido extra provoca una inflamación que se llama linfedema.

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

Signos de linfedema

El linfedema puede presentarse de repente o de manera gradual. Puede ocurrir meses o años después de su cirugía.

Esté pendiente de los signos de linfedema en el brazo, la mano, la mama y el torso afectado:

- 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.

Si tiene algún indicio de linfedema, o tiene dudas, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo reducir el riesgo de tener linfedema

Es importante prevenir las infecciones y las inflamaciones para reducir el riesgo de sufrir linfedema.

Cómo prevenir las infecciones

Es más probable que sufra linfedema si tiene una infección en el brazo afectado. Eso se debe a que el cuerpo produce más glóbulos blancos y líquido linfático para combatir la infección, y es posible que ese líquido extra no drene de manera adecuada.

Siga estas pautas para reducir el riesgo de tener una infección.

- Tenga cuidado de no quemarse con el sol. Utilice un 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 que aparecen a continuación.

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.

Cuidado de cortes y raspones

1. Limpie la zona con agua y jabón.
2. Aplique una pomada antibiótica, como Bacitracin® o Neosporin®.
3. Cubra la zona con una curita, como Band-Aid®.

Cuidado de las quemaduras

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.

Cómo prevenir las inflamaciones

Inmediatamente después de su cirugía

Es normal tener una inflamación leve después de la cirugía. Esta inflamación puede durar hasta 6 semanas. Generalmente es temporal y desparece gradualmente. También es posible que sienta dolor u otras sensaciones, como punzadas y hormigueo, después de su cirugía. Siga estas pautas para aliviar la inflamación después de su cirugía.

- Haga sus ejercicios 5 veces al día. Si su proveedor de cuidados de la salud le

indicó que los haga con más o menos frecuencia, siga sus instrucciones.

- Siga haciendo sus ejercicios hasta que vuelva a la amplitud normal de movimiento del hombro y del brazo. Esto puede llevar de 4 a 6 semanas después de la cirugía.
    - Si siente tensión en el pecho o debajo del brazo, puede ser útil seguir haciendo los ejercicios de estiramiento por más tiempo.
    - Si no recupera su amplitud de movimiento después de 4 a 6 semanas, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

A largo plazo

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

- 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 presión arterial en el brazo no afectado, se 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.
- 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, hágalo de manera lenta y gradual. Si siente molestias, deténgase y descanse. El ejercicio no debería causar dolor.
    - Consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar a hacer ejercicios vigorosos, como levantar pesas o jugar al tenis.
- No use joyas apretadas o pesadas, o ropa que tenga elástico apretado y deje marcas. Esas cosas pueden causar inflamación.
- No utilice almohadillas térmicas ni compresas calientes en el brazo, hombro o torso que está afectado.
- Si se le inflama el brazo o la mano, anote cuándo comenzó la inflamación. Si no desaparece luego de una semana, llame a su proveedor de cuidados de la salud.
- Si va a viajar en avión, asegúrese de hacer lo siguiente:
    - Mueva con frecuencia el brazo afectado.
    - Tome agua para estar hidratado.
    - No levante, cargue ni jale equipaje pesado con el brazo afectado.
    - Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si debe usar una prenda de compresión o una venda cuando viaje en avión. Esto es importante si ya tiene linfedema o si tiene un alto riesgo de presentar linfedema.

Para obtener más información sobre el linfedema, lea el recurso *Understanding Lymphedema (Información sobre el linfedema)* del Departamento de Salud del Estado de Nueva York en www.health.ny.gov/publications/0399.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Alguna parte del brazo, la mano, la mama o el torso de su lado afectado:

    - Se siente caliente
    - Está roja
    - Está más adolorida
    - Está más inflamada
- Tiene fiebre de 101 °F (38.3 °C) o superior
- Hace sus ejercicios según las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud, pero no recupera su amplitud de movimiento normal después de 4 a 6 semanas.
- Tiene inflamación que no desaparece después de 1 semana.

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.

Hand and Arm Guidelines After Your Axillary Lymph Node Dissection - Last updated on July 7, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center