

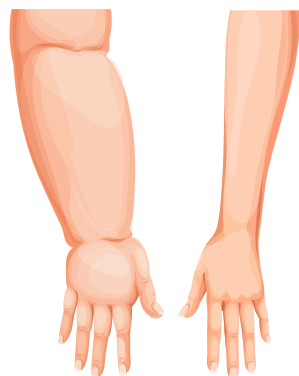
Estimada paciente:

Como parte de la orientación y apoyo que queremos brindarle a lo largo de su tratamiento, compartimos con usted la siguiente información. Recuerde que cuenta con el personal de la Unidad de Quimioterapia Ambulatoria para resolver sus dudas.

¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

Linfedema es una acumulación anormal, crónica y progresiva de líquido linfático en el tejido subcutáneo (debajo de la piel) del brazo del lado de la mama sometida a una cirugía. Esta es una condición crónica, es decir, no tiene cura. Sin embargo, puede tratarse con el apoyo de un(a) kinesiólogo(a) especialista.

El tiempo de aparición de esta condición es variable, pudiendo presentarse tanto a corto plazo (pocos días después de la operación) como a mediano o largo plazo (semanas, meses o años).



Factores de riesgo



Cirugía

Si hay extirpación o lesión en ganglios linfáticos.



Radioterapia

La radiación puede provocar lesión en el sistema linfático.



Cáncer

Tumores que producen bloqueo de los vasos linfáticos.



Quimioterapia

Cuando se utiliza quimioterapia con taxanos.



Obesidad

El tejido sano entorpece el drenaje linfático.

Cuidados para prevenir linfedema

Lo que debe evitar en la extremidad (brazo, hombro o mano) del lado operado:

- ✗ Usar ropa apretada.
- ✗ Extraerse sangre, ponerse vacunas o administrar medicamentos.
- ✗ Tomar la presión arterial.
- ✗ Tomar la glicemia en dedos.
- ✗ Emplear sustancias tóxicas (cloro) sin utilizar guantes.
- ✗ Utilizar máquinas de afeitar o cera caliente para depilarse: prefiera máquinas eléctricas.
- ✗ Exponerse a mordeduras y arañazos de perros y gatos.
- ✗ Cortarse las uñas con tijera, cortarse las cutículas, morderse las uñas o arrancarse padrastrós.
- ✗ Exponerse a calor excesivo: saunas, termas o aguas temperadas a más de 36°C.



Lo que debe realizar:

- ✓ Extremar la higiene de la piel del brazo utilizando jabones neutros. Secar minuciosamente, sin olvidar los pliegues y la zona entre los dedos.
- ✓ Aplicar diariamente crema hidratante (neutra) tras el lavado.
- ✓ Utilizar un sostén apropiado, con tirantes anchos y acolchados para evitar comprimir la zona del hombro.
- ✓ Hágase la manicure con un especialista que esté informado/a de su condición.
- ✓ Hacer actividad física con supervisión de un profesional.
- ✓ Utilizar manga preventiva para linfedema.

Señales a las que debe estar atenta

Los primeros síntomas de linfedema que suelen presentarse incluyen:



Sensación de pesadez del brazo.



Endurecimiento de la piel.



Inflamación de la zona afectada.



Debilidad o disminución de la movilidad.



Dolor.

En casos más avanzados, se puede producir la pérdida de la movilidad y/o función del brazo.

Es importante conocer y detectar los **primeros síntomas** para iniciar lo antes posible un tratamiento.

MANGA ELASTOCOMPRESIVA PREVENTIVA

Para obtener la manga, debe ser previamente evaluada por un(a) kinesiólogo(a) especialista.

CUÁNDO UTILIZAR

Durante viajes en avión.

Al realizar actividades físicas demandantes (por ejemplo, ejercicios o aseo de la casa).

CUÁNDO NO UTILIZAR

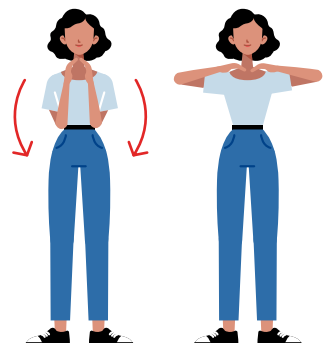
De manera permanente durante el día.

Para dormir.

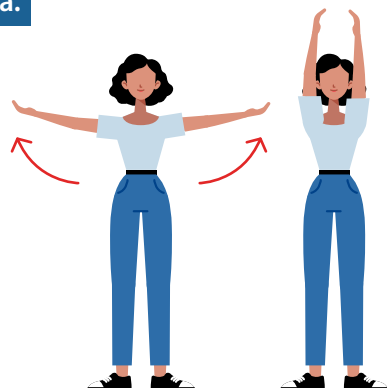
EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Realizar ejercicios de movilidad puede ayudar a prevenir el linfedema. Es importante que haga estos ejercicios a diario, de forma suave y lenta, intercalando descansos y acompañándolos con respiraciones profundas.

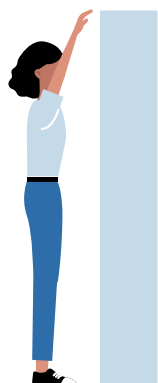
2 series de 10 repeticiones cada una.



Entrelace sus manos a la altura de los hombros, abra y cierre los codos.



Coloque sus brazos al costado del cuerpo y levántelos hasta que sus manos se encuentren sobre la cabeza.



Ubíquese frente a una pared, suba lentamente las manos lo más alto que pueda y luego baje suavemente.



Mueva los brazos de arriba hacia abajo hasta el nivel del hombro.



Con ambos brazos en alto, abra y cierre los puños fuertemente.

Consulte por los talleres gratuitos de prevención de linfedema.

✉ kinesiologiatalleres@falp.org



UNIDAD DE QUIMIOTERAPIA AMBULATORIA

Horario de atención

Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 hrs.
Sábados 09:00 a 14:00 hrs.

Ubicación

Edificio Oriente, pisos 2 y 4

Teléfono

☎ 2 2445 7307

Enfermera educadora Quimioterapia Ambulatoria

✉ educacionesqta@falp.org

☎ +569 6473 6730

Enfermera Unidad de Enlace

(Atención 24/7; horario inhábil y fines de semana)

☎ 2 2445 7249

Mesa Central: ☎ 800 24 8800 y desde celulares 2 2712 8800

🌐 www.falp.cl



10.2022

INFORMACIÓN PARA PACIENTES



CUIDADOS PARA LA PREVENCIÓN DE LINFEDEMA

UNIDAD DE QUIMIOTERAPIA AMBULATORIA