



# EL LINFEDEMA

RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS  
PARA SU PREVENCIÓN



Esta publicación ha sido posible, gracias a la donación económica correspondiente al **PREMIO DE LA FUNDACIÓN TECNOLOGÍA Y SALUD** concedido a la **Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)**, como la **MEJOR ORGANIZACIÓN DE APOYO AL PACIENTE 2019**.

# INTRODUCCIÓN

**E**l linfedema es la hinchazón de una parte o de todo el brazo por la acumulación de linfa en el espacio intersticial cuando el sistema linfático no es capaz de transportar la linfa al torrente circulatorio. En el cáncer de mama suele producirse como consecuencia de la extirpación de los ganglios de la axila, al bloquearse los canales linfáticos impidiendo que la linfa del brazo y de la región pectoral llegue a su lugar de desagüe en las venas.

Normalmente, el linfedema aparece en los primeros dos años tras el diagnóstico de cáncer de mama y está vinculado, además de a la extracción de los ganglios de la axila, a la extensión de la cirugía, al número de ganglios extirpados y a la radioterapia posterior sobre las cadenas ganglionares. La obesidad y la falta de actividad física también favorecen su presencia, y son los factores que más fácilmente se pueden corregir, por lo que es vital la información y colaboración de la paciente.

## 1. BIOPSIA DEL GANGLIO CENTINELA

La biopsia del ganglio centinela (SLNB, por sus siglas en inglés) consigue disminuir cuatro veces la aparición del linfedema en el cáncer de mama, tras la extirpación de los ganglios de la axila.

El ganglio centinela es el primer ganglio linfático al que las células tumorales se diseminan a través de la linfa desde el tumor primario, por lo que la biopsia de este ganglio permite identificar si presenta células cancerígenas o no. En el caso de que estén muy afectados se procederá a la disección axilar extensa, pero si no se detectan células



tumorales o la afectación es microscópica, no será necesaria la eliminación de los ganglios linfáticos.

## **2. EL FISIOTERAPEUTA**

Entre los profesionales que más tiempo conviven con el paciente que padece linfedema están los fisioterapeutas, acompañando en el proceso pre y postoperatorio en el caso de los linfedemas secundarios, durante la prevención y terapia descongestiva, los tratamientos intensivos y en el mantenimiento, ayudándoles mediante la fisioterapia a recuperar la movilidad, la fuerza, la postura... y sobre todo: su calidad de vida.

## **3. EJERCICIO TERAPÉUTICO PARA LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA**

El ejercicio puede cumplir una función en la rehabilitación del brazo, para que pueda soportar mejor los esfuerzos diarios que pueden conducir a un linfedema. En general, el plan de ejercicios incluye una combinación de los siguientes ejercicios:

- Ejercicios de flexibilidad y estiramiento.
- Entrenamiento de fuerza.
- Ejercicio aeróbico con la parte superior del cuerpo para bajar de peso y estimular la respiración profunda, que a su vez contribuye a la circulación de la linfa.

Un programa de ejercicios con aumento gradual de la intensidad debe ser realizado bajo la supervisión de un fisioterapeuta especializado.

## **4. EVALUACIÓN DEL LINFEDEMA**

El fisioterapeuta debe medir la circunferencia de la mano, la muñeca, el antebrazo y la parte superior del brazo en varias partes. Estas medidas se pueden comparar con las medidas de referencia que se tomaron en las mismas partes de la extremidad antes de la cirugía o tomar el brazo no afectado como punto de comparación.

## **5. INICIO Y SÍNTOMAS DEL LINFEDEMA**

Los síntomas a los que debes prestar atención son los siguientes:

- Dolor, hormigueo, molestia o temperatura elevada en las zonas de la mano, el brazo, el tórax, la mama o la axila.
- Sensación de hinchazón o pesadez en la mano, el brazo, el tórax, la mama o la axila.

— Rigidez o menos flexibilidad cerca de las articulaciones, como el hombro, la mano o la muñeca.

— Sensación de dolor intenso o fulgurante, o pinchazos de dolor.

— Sensibilidad en el codo.

— Hinchazón o inflamación leve en el brazo, la mano, el tórax o la mama, con un hundimiento temporal en la piel cuando la presionas con el dedo (esto se denomina «edema con fóvea»).

— Dificultad para ver las venas o los tendones de la mano, nudillos menos pronunciados o piel arrugada con aspecto más joven o liso.

— Problemas para que el brazo entre en la manga de una chaqueta o una camisa, cuando antes entraba sin problemas.

— El sujetador se siente más ajustado, no te queda igual que antes o te deja una hendidura en la piel.

— El tamaño de los dos lados de la espalda es diferente (asimétrico).

— Dificultad para ponerte y sacarte relojes, anillos o brazaletes.

— Cambios en la textura o el aspecto de la piel, como tirantez, enrojecimiento o endurecimiento, sarpullido, comezón, enrojecimiento, dolor o calor en la piel.

— Fiebre o síntomas similares a los de la gripe (en este caso solicitar asistencia médica precoz).

## 6. TRATAMIENTOS DEL LINFEDEMA

— Terapia descompresiva compleja (TDC): Drenaje linfático manual, vendaje multicapa, ejercicios terapéuticos, cuidado de la piel, educación y autocuidado, compresión elástica.

— El drenaje linfático manual (DLM), implica toques suaves para eliminar el exceso de linfa y líquido de los tejidos y hacer que vuelvan a los vasos linfáticos.

- La escuela Vodder.

- El método Leduc.

- Fisioterapeutas formados por Jean Claude Ferrandez.

- La escuela alemana Földi.

- Escuela Internacional Godoy&Godoy de Terapia Linfática.

— Mangas y prendas de compresión.

— Cirugía para el linfedema: trasplante o cirugía de transferencia ganglionar y Anastomosis linfovenosa.

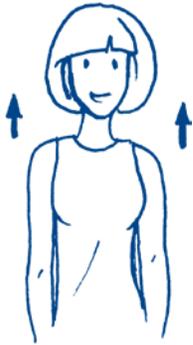
[TEXTO REVISADO EN ABRIL DE 2020].

# EJERCICIOS

---

- ◆ Haga solamente lo que le hayan aconsejado y pueda en ese momento.
- ◆ Aproveche los intervalos entre uno y otro ejercicio, con respiración suave tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- ◆ Evite los movimientos bruscos y aquellos que produzcan dolor.
- ◆ Repita los ejercicios **3-5 veces consecutivas**. Cuando esté más entrenada puede repetirlos hasta **10 veces**.

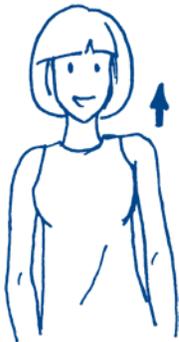




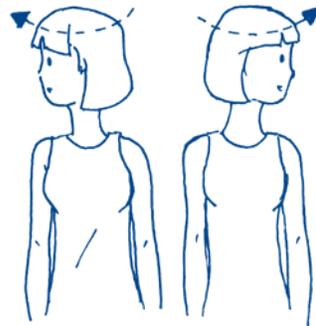
*Elevar ambos hombros hacia el lóbulo de las orejas.*



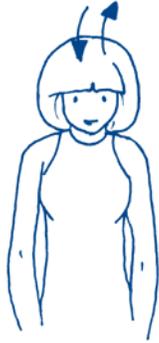
*Trazar círculos con los hombros especialmente hacia atrás.*



*Elevar alternativamente primero el hombro derecho y luego el izquierdo.*



*Mover la cabeza de derecha a izquierda.*



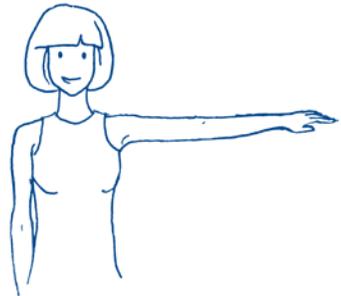
*Inclinar la cabeza  
hacia delante y atrás.*



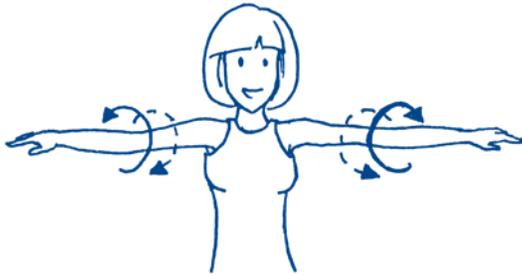
*Con los antebrazos a la altura  
del pecho, apretar las palmas  
de las manos.*



*Aproximar las escápulas  
a la columna vertebral.*



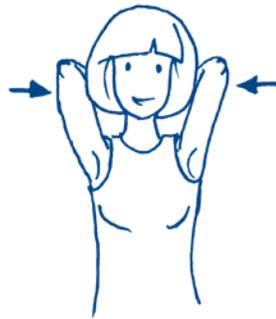
*Situar los brazos en cruz  
de forma alternativa.*



*Con los brazos en cruz girarlos en círculo hacia delante y atrás.*



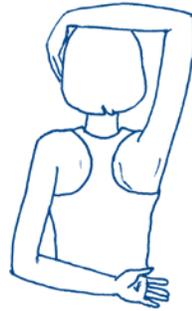
*Llevar la mano a la nuca.*



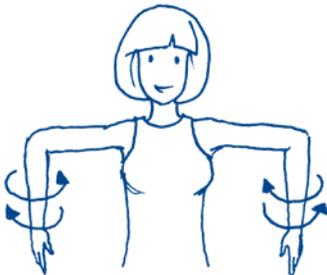
*Colocar los brazos detrás de la nuca y acercar los codos.*



*Llevar la mano a la cabeza y a la oreja contraria.*



*Llevar la mano a la cabeza y la otra a la cintura alternativamente.*



*Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, con codos doblados hacia abajo.*



*Hacer círculos hacia dentro y hacia fuera, con codos doblados hacia arriba.*



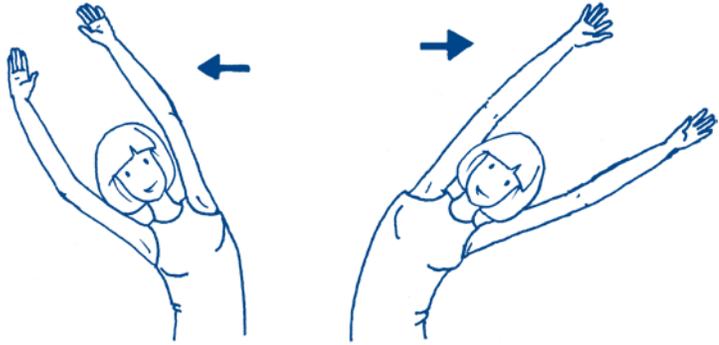
*Sujetar una toalla, elevar los brazos por encima de la cabeza y tirar de los extremos.*



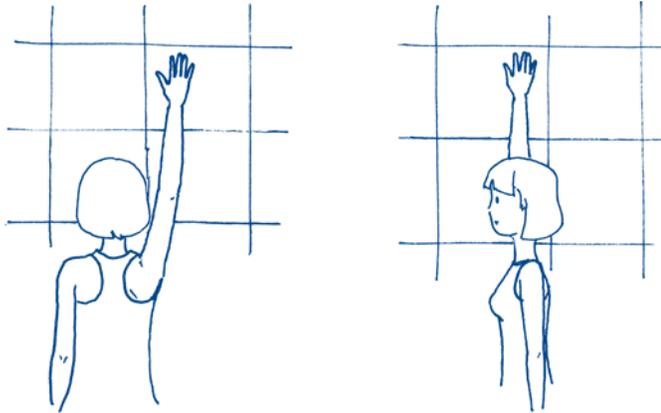
*Igual que el anterior, bajar los brazos y tirar de los extremos.*



*Tirar de la toalla hacia arriba y abajo por detrás de la espalda.*



*Colocar los brazos por encima de la cabeza e inclinarse a la derecha e izquierda.*



*Subir el brazo por encima de la cabeza, primero de frente y después de costado a una pared.*

## GIMNASIA DESCONGESTIVA PARA PACIENTES CON LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR

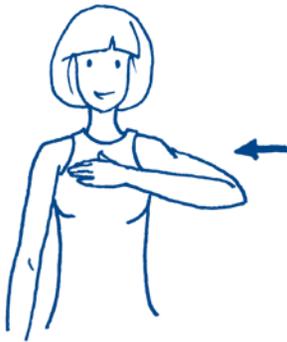
---

- ◆ Es primordial realizar los ejercicios señalados con anterioridad, así como los detallados a continuación.
- ◆ Para su realización intercalar los ejercicios respiratorios, que favorecen la circulación linfática.
- ◆ Descansar con el brazo en alto siempre que sus ocupaciones lo permitan.
- ◆ **Automasaje:**
  - Realizar suave y lentamente SIN APRETAR.
  - Hacerlo desde la mano hacia el hombro.
  - Si es posible 2-3 veces al día.
  - No serán necesarias cremas para realizarlo.
  - No debe hacerse con ropa.

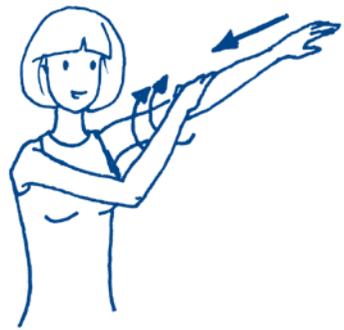




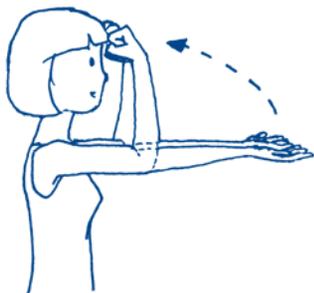
*Descansar reposando el brazo en alto.*



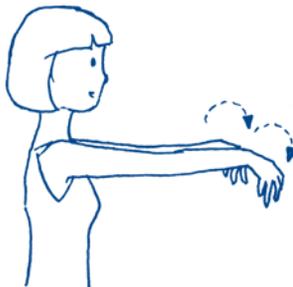
*Automasaje en el tórax.*



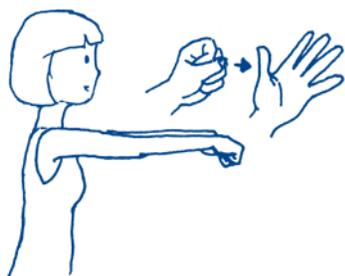
*Automasaje en el brazo.*



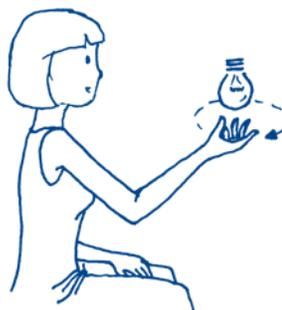
*Flexionar y extender los brazos a la vez: en la posición de flexión con la mano cerrada y en la posición de extensión con la mano abierta.*



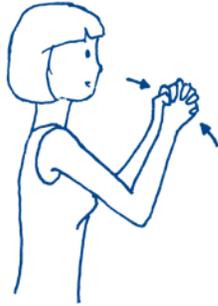
*Realizar giros con ambas muñecas.*



*Abrir y cerrar los dedos de la mano «haciendo un puño». Los brazos deberán permanecer extendidos a la altura de los hombros.*



*«Bombilla». Enroscar y desenroscar alternativamente con una mano.*

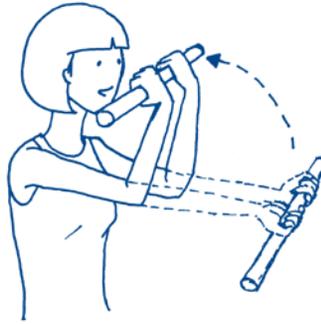


*Cruzar ambas manos en posición de «oración» y apretar.*

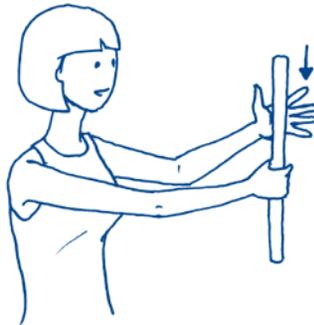


*«Nadar en el aire».*

## EJERCICIOS CON UN PALO DE MADERA

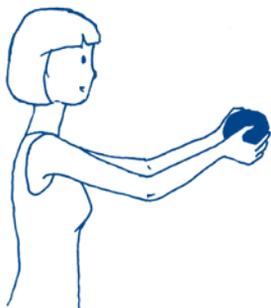


*Asirlo con las dos manos, manteniéndolo horizontalmente. En esta posición extender y flexionar los brazos.*

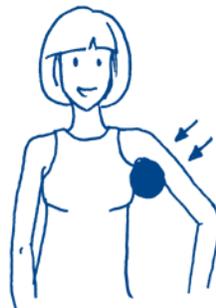


*Mantenerlo verticalmente y alternando, soltar con una mano y dejarlo caer, sujetar con la otra. Repetir este proceso varias veces*

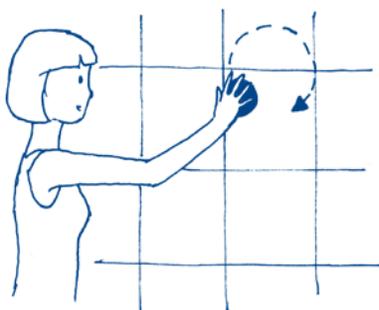
## EJERCICIOS CON UNA PELOTA DE ESPUMA



*Apretarla con ambas manos.*



*Colocarla bajo la axila y apretarla suavemente con el brazo.*



*Con la mano abierta, realizar movimientos circulares sobre una superficie perpendicular al suelo real o imaginaria y posteriormente hacer el movimiento de limpiar.*

# NORMAS Y RECOMENDACIONES

## *En el hogar y en el trabajo:*

- ◆ No cargar o transportar objetos pesados.
- ◆ Evitar las heridas, los sobreesfuerzos, el frío y el calor excesivos.
- ◆ Tener cuidado con los objetos punzantes como cuchillos, agujas...
- ◆ Evitar las quemaduras al freír, planchar...
- ◆ Utilizar guantes en los trabajos caseros.
- ◆ No permanecer mucho tiempo planchando.
- ◆ Emplear manoplas al manejar hornos calientes.
- ◆ No mantener mucho tiempo el brazo en alto.





### ***En el vestido:***

- ◆ No llevar ropa ajustada.
- ◆ Utilizar habitualmente sujetador sin aro y con tirantes anchos, para que no se claven en los hombros.
- ◆ No llevar reloj, pulseras ni anillos en el brazo operado.



### ***En los cuidados personales:***

- ◆ Máxima higiene y cuidado meticuloso de la piel.
- ◆ Emplear productos cosméticos que no irriten o produzcan alergias.
- ◆ Hacer la depilación con cremas.
- ◆ Tener cuidado al cortarse las uñas. No cortarse las cutículas.
- ◆ Prohibida la sauna y los baños de sol.
- ◆ Tomar baños o duchas templados.



## ***En la alimentación:***



- ◆ Mantener el peso adecuado.
  - ◆ Evitar el exceso de sal y proteínas en las comidas.
  - ◆ Beber abundante líquido.
  - ◆ Evitar el estreñimiento.
- ◆ Comer alimentos que contengan fibra.

## ***En el deporte:***

- ◆ Se aconseja la práctica de la natación.
- ◆ Hacer gimnasia de mantenimiento, sin movimientos bruscos del brazo.
- ◆ Caminar diariamente.
- ◆ Se pueden practicar de forma moderada actividades como el esquí, golf, tenis...



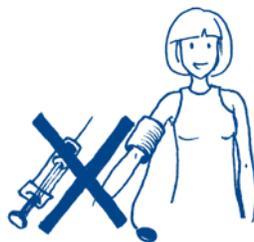
### *En el jardín, campo y los animales:*

- ◆ Emplear guantes para el cuidado de las plantas.
- ◆ Evitar heridas en el jardín y arañazos con animales.
- ◆ Prevenir picaduras de insectos empleando repelentes para los mismos.



### *En la práctica sanitaria:*

- ◆ Prohibidos los masajes no especializados y sin indicación médica.
- ◆ No extraer sangre del brazo operado.
- ◆ No tomarse la tensión arterial en el brazo operado.
- ◆ No ponerse inyecciones, vacunas o aplicarse agujas de acupuntura en el brazo operado.
- ◆ **En el caso de que el brazo esté ROJO o CALIENTE debe consultar con su médico.**



Los derechos para esta edición han sido cedidos por AMUCCAM  
a la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)

© *De esta edición:* septiembre de 2020 (FECMA)

Depósito legal: SA-529-2020



E-mail: [info@fecma.org](mailto:info@fecma.org)

[www.fecma.org](http://www.fecma.org)

