



Lo que toda mujer que
se enfrenta al cáncer del
seno debe saber sobre

Linfedema

*Cuidado de las manos y los brazos después
de la cirugía o radioterapia para el
tratamiento del cáncer del seno*

*What Every Woman Facing Breast Cancer
Should Know About Lymphedema*



**Sociedad Americana
del Cáncer®**

Lo que toda mujer que se enfrenta al cáncer del seno debe saber sobre linfedema

Las mujeres que han recibido tratamiento contra el cáncer del seno (mama) pueden padecer de linfedema o hinchazón del brazo. La mayoría de las mujeres que han tenido cáncer del seno no padecerán de este efecto secundario, pero algunas sí. Este folleto describe lo que es linfedema, lo que usted puede hacer para disminuir su riesgo y de qué señales debe estar pendiente. Es imposible predecir quién padecerá de linfedema, pero el reconocerlo y tratarlo a tiempo son las mejores maneras de manejarlo.

¿Qué es el linfedema?

Nuestro cuerpo tiene una red de ganglios y vasos linfáticos que llevan y remueven líquido linfático, similar a la manera en que los vasos sanguíneos circulan la sangre en todas las partes del cuerpo. El líquido linfático contiene glóbulos blancos, que nos ayudan a combatir infecciones. Durante la cirugía del cáncer del seno, el médico usualmente extrae algunos de los ganglios linfáticos del área de la axila para determinar si se ha propagado el cáncer. Algunos vasos linfáticos que llevan líquido linfático del brazo al resto del cuerpo también se extirpan, porque están entrelazados con los ganglios.

El extirpar los ganglios y los vasos linfáticos cambia la manera en que circula el líquido linfático en la parte superior del cuerpo, lo que hace más difícil que los líquidos del brazo circulen a otras partes del cuerpo. Si los vasos linfáticos que quedan no pueden remover una suficiente cantidad de líquido linfático en el área del seno y la axila, el exceso de líquido se acumula y causa hinchazón o linfedema. La radioterapia a los ganglios linfáticos que están debajo del brazo puede afectar la circulación linfática en el área del seno y el brazo en la misma manera, lo que aumenta el riesgo de linfedema.

Las mujeres a las que se les han extirpado muchos ganglios linfáticos y han recibido radioterapia pueden tener un riesgo mayor de padecer linfedema.

Por lo general, el linfedema se desarrolla lentamente con el tiempo. La hinchazón puede ser leve o severa, y puede aparecer justo después de la cirugía o de la radioterapia, o meses o años más tarde. Las mujeres a las que se les han extirpado muchos ganglios linfáticos y han recibido radioterapia pueden tener un riesgo mayor de padecer linfedema. Los médicos no conocen por completo el porqué algunas pacientes están más propensas que otras a presentar problemas de acumulación de líquidos. A medida que la cirugía del seno y los tratamientos se vuelven más conservadores (esto es, mientras más mujeres se tratan con tumorectomía), y con los avances en los procedimientos tales como la biopsia del ganglio linfático centinela (un procedimiento más nuevo que le permite al cirujano extirpar sólo uno o dos ganglios linfáticos), los médicos esperan que menos mujeres padezcan de linfedema.

Aunque todavía queda mucho por aprender sobre este problema, existen formas de cuidar las áreas del brazo y del seno para reducir sus probabilidades de presentar problemas futuros. Una vez ocurre el linfedema, no puede ser curado. No obstante, un buen tratamiento a tiempo puede reducir los síntomas y evitar que la condición empeore.

Cómo reducir la hinchazón luego de la cirugía o radiación

Inmediatamente después de una cirugía, puede ocurrir alguna hinchazón en el área del brazo o del seno afectado. Esta hinchazón generalmente es temporal y comúnmente desaparece gradualmente de seis a doce semanas. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a aliviar la hinchazón o edema:

- Use su brazo afectado como normalmente lo hace cuando se peina, baña, viste o come.
- Eleve el brazo afectado sobre el nivel de su corazón por 45 minutos, dos o tres veces al día, mientras esté acostada. Coloque su brazo sobre almohadas, de manera que su mano esté más alta que su muñeca y su codo esté ligeramente más alto que su hombro.
- Ejercite su brazo afectado mientras esté elevado sobre el nivel del corazón, abriendo y cerrando su mano de 15 a 25 veces. Repita esto tres o cuatro veces al día. Este ejercicio ayuda a reducir la hinchazón al bombear el líquido linfático fuera del brazo a través de los vasos linfáticos no afectados.
- Para recuperar su capacidad de movimiento normal del hombro y el brazo, comience ejercitando su brazo afectado aproximadamente una semana después de su cirugía, según lo indique su médico, enfermera o fisioterapeuta. Generalmente, la capacidad normal de movimiento ocurre de cuatro a seis semanas después de la cirugía.
- Si usted recibe radioterapia después de la cirugía, esto puede causar o prolongar la hinchazón en el brazo o causar alguna hinchazón en el seno al final del tratamiento. Esta hinchazón es temporal y desaparecerá gradualmente. Durante el tratamiento, y hasta 18 meses después del mismo, usted debe hacer ejercicios simples de estiramiento diariamente para mantener la capacidad de movimiento del hombro.

Cómo ayudar a prevenir y controlar el linfedema

Aunque no existen estudios científicos que demuestren que las mujeres pueden prevenir el linfedema, la mayoría de los expertos recomiendan seguir las siguientes guías básicas, que pueden disminuir su riesgo o retrasar el inicio:

Trate de evitar las infecciones

Su cuerpo responde a infecciones produciendo líquido extra para combatirlos. La extirpación de, o el daño a los ganglios y vasos linfáticos hace más difícil el transporte de este líquido extra, y esto puede causar linfedema. Una buena higiene personal y el cuidado esmerado de la piel pueden reducir el riesgo de linfedema, ya que le ayuda a evitar infecciones. Siga estas sugerencias para ayudarle a cuidar la mano y el brazo en el lado de su cirugía:

- Siempre que sea posible, solicite que le extraigan sangre y le coloquen soluciones intravenosas e inyecciones en el brazo no afectado. Además, las vacunas, incluyendo la vacuna contra la influenza, deben colocarse en su brazo no afectado o en algún otro lugar, como la cadera. Déjele saber a su médico o enfermera que usted está en riesgo de padecer de linfedema.
- Mantenga sus manos y cutículas suaves y humectadas usando una crema o loción humectante periódicamente. Empuje sus cutículas hacia atrás con una espátula para cutícula en lugar de cortarlas con tijeras.
- Mantenga su brazo limpio. Limpie y proteja cualquier herida en la piel causada por cortaduras, quemadura, picadas de insectos o cutículas inflamadas o dañadas. Aplique una crema antibacteriana (que se pueda comprar sin receta) en la herida después de limpiarla, y después cúbrala con una gasa limpia y seca.
- Use guantes protectores cuando haga quehaceres en el hogar que involucren limpiadores químicos o esponjas de fibra de acero, haga trabajos en el jardín, y quizá mientras lave los trastes.
- Utilice un dedal cuando cosa para evitar pincharse el dedo con agujas o alfileres.
- Use una rasuradora eléctrica para remover el vello de la axila en vez de navajas (rastrillo) para afeitar o cremas depiladoras; es menos probable que ésta le corte o irrite la piel.
- Si es necesario, use un repelente contra insectos cuando esté al aire libre para evitar picaduras. Si una abeja le pica en el brazo afectado, lave y eleve el brazo, aplique hielo y comuníquese con su médico o enfermera si se le llegara a infectar.

Trate de evitar las quemaduras

Al igual que las infecciones, las quemaduras pueden hacer que el cuerpo produzca líquido extra que puede acumularse y causar hinchazón en mujeres cuyos ganglios linfáticos han sido extirpados o dañados. Las sugerencias para evitar quemaduras incluyen:

- Proteja su brazo de quemaduras causadas por el sol. Use bloqueadores solares con un factor de protección antisolar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más y trate de mantenerse fuera del sol durante las horas más calurosas del día (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.).
- Utilice guantes para el horno.
- Evite quemaduras causadas por aceite que salpique al freír o por vapor al hervir líquidos o de comidas calentadas en el horno de microondas.
- Evite el calor excesivo, tal como el de las tinas (bañeras) calientes y saunas, debido a que el calor puede aumentar la acumulación de líquidos.

Trate de evitar la compresión

La compresión u opresión del brazo puede aumentar la presión a los vasos sanguíneos cercanos, lo que puede ocasionar un aumento de líquidos e hinchazón. En algunas mujeres esto se ha asociado con el comienzo de linfedema. También se ha visto una asociación con los viajes aéreos, posiblemente por la baja presión en la cabina. Las precauciones sugeridas incluyen:

- Use joyería, ropa y guantes que no le queden muy apretados.
- Evite las correas de hombro cuando cargue maletines y bolsas (carteras).
- Use un brasier (sostén o ajustador) de entalle holgado para que las tiras no se le marquen en el hombro. Después de una mastectomía, use una prótesis liviana o ligera.
- Tómese la presión arterial de rutina en el brazo que no está afectado o, si los dos brazos están afectados, en el muslo.
- Si vuela frecuentemente, o para viajes aéreos largos, use una manga de compresión. Si es posible, trate de mantener el brazo elevado sobre el nivel de su corazón y flexiónelo frecuentemente durante el viaje. Una manga de compresión bien entallada puede ayudar a prevenir la hinchazón.
- Consulte con su médico o fisioterapeuta sobre si debe pedir que se le tomen medidas para una manga que pueda usar cuando viaje en avión.

Trate de evitar la tensión muscular

Es importante que use su brazo afectado en las actividades normales del diario vivir, tales como cepillarse el cabello y bañarse, de manera que sane adecuadamente y recupere su fuerza. Sin embargo, el uso excesivo, lo que puede causar lesión, se ha asociado con el comienzo de linfedema en algunas mujeres. Es buena idea seguir estas sugerencias siempre que sea posible:

- Use su brazo afectado lo más normalmente posible. Continúe haciendo las actividades que llevaba a cabo antes de su cirugía una vez haya sanado completamente, aproximadamente entre cuatro y seis semanas después de la cirugía o tratamiento con radiación.
- Haga ejercicios regularmente, pero no trate de usar demasiado su brazo. Antes de hacer ejercicios pesados, tales como levantamiento de pesas o jugar tenis, hable con su médico, enfermera, o fisioterapeuta sobre las metas y limitaciones específicas a fin de que pueda decidir qué nivel de actividad es adecuado para usted. Pregúntele a su médico o fisioterapeuta si debe pedir que se le tomen medidas para una manga que pueda usar durante actividades que requieran mucho esfuerzo.
- Use su brazo no afectado o ambos brazos a la vez tanto como le sea posible para cargar paquetes pesados, tales como comestibles, bolsas o carteras, o niños.

Trate de evitar el aumento de peso

Debido a que la grasa adicional en el brazo requiere de más vasos sanguíneos, esto crea más líquido en el brazo y causa una carga mayor a los vasos linfáticos remanentes. Por lo menos dos estudios han indicado que el aumento de peso después de la mastectomía está asociado con un riesgo mayor de linfedema. Según los estudios, las mujeres que tenían mucho sobrepeso (obesidad) tenían más probabilidad de tener linfedema grave.

Cómo cuidar las cortaduras, rasguños o quemaduras

1. Lave el área con agua y jabón.
2. Aplíquese una crema o pomada antibiótica en el área.
3. Cúbrala con una gasa o vendaje limpio y seco.
4. Para quemaduras, aplique compresas de hielo o agua fría durante 15 minutos, después lave con agua y jabón y aplique un vendaje limpio y seco.
5. Preste atención a las señales tempranas de infección: salpullido, manchas rojas, hinchazón, aumento de calor, molestia, o fiebre. Llame a su médico inmediatamente si presenta una infección.

Señales de linfedema

Las señales de linfedema pueden incluir:

- El brazo se siente lleno o pesado
- La piel se siente rígida
- Menor movimiento o flexibilidad en la mano o muñeca
- Dificultad para introducir el brazo en la manga de una chaqueta o camisa

El anillo, reloj o brazalete se siente apretado, pero usted no ha aumentado de peso.

Recursos adicionales

Para más información sobre el linfedema u otros asuntos relacionados con el cáncer del seno, comuníquese con las siguientes organizaciones:

Sociedad Americana del Cáncer
(American Cancer Society)

Teléfono: 1-800-227-2345. Un especialista en información sobre el cáncer le asistirá en español.

Dirección de Internet: www.cancer.org

Instituto Nacional del Cáncer

National Cancer Institute

Teléfono: 1-800-422-6237. Ofrece asistencia en español.

Dirección de Internet: www.cancer.gov

National Lymphedema Network

Teléfono: 1-800-541-3259

Dirección en Internet: www.lymphnet.org

Puntos clave

La siguiente es una prueba corta para ayudarle a recordar algunas de las áreas importantes cubiertas en este folleto. Trate de contestarla; luego mire los resultados en la siguiente página. Si usted tiene alguna pregunta o algo no está claro, hable con su médico o enfermera.

1. Para ayudar a prevenir y controlar la hinchazón crónica, usted debe seguir las precauciones recomendadas para la mano y el brazo:
 - a. durante seis semanas luego de ser dada de alta.
 - b. durante seis meses luego de ser dada de alta.
 - c. hasta que su médico diga que usted ha desarrollado nuevos conductos linfáticos.
 - d. hasta que usted se sienta bien.
 - e. para siempre.

2. Para prevenir infecciones en el brazo afectado:
 - a. corte sus cutículas semanalmente.
 - b. use guantes cuando trabaje con objetos calientes o puntiagudos.
 - c. use una rasuradora eléctrica.
 - d. manténgase fuera de la luz solar fuerte.
 - e. b y c solamente.

3. Si aparece hinchazón en el brazo o mano afectada poco tiempo después de la cirugía:
 - a. eleve el brazo por 45 minutos.
 - b. llame a su médico o enfermera inmediatamente.
 - c. eleve su mano o brazo sobre el nivel del corazón, después abra y cierre su mano de 15 a 25 veces.
 - d. a y c solamente.
 - e. a, b y c.