

Cuidados de la piel en el Linfedema

 Evita pinchazos o rupturas de la piel.

 Evita sacar cutícula o tirar de la piel desprendida.

 Evita traumatismos como picaduras de insectos o heridas cortantes.

 Evita las tomas de presión arterial y prendas con puños elásticos en el brazo operado.

 No uses anillos, pulseras o relojes ajustados.

 No llesves carteras o bolsos pesados en el brazo afectado por periodos prolongados.

 Evita las quemaduras, ya sean por agua caliente, utensilios o solares.

 Evita tomar sol, baños termales y guateros en la extremidad tratada.

 No depilarse la axila con opciones que puedan dañar la piel, como navajas de afeitar o cera.

 Cuida la higiene e hidratación de tu piel del brazo.



Para mayor información, escanea el código QR y lee sobre nuestro artículo acerca del Linfedema.



¡Contáctanos!

Ubicación

Centro Médico Manuel Montt:
Manuel Montt 427, Providencia, Santiago, Chile

Horario de atención

Lunes a jueves de 8:30 a 18:15 horas
Viernes de 8:30 a 17:00 horas

Teléfono de contacto

+(56) 2 2599 2900



www.oncovida.cl/



¡Síguenos en nuestras redes sociales!

Oncovidachile



oncovida
red nacional de oncología



Kinesiología

LINFEDEMA Y CÁNCER DE MAMA

Camino hacia la recuperación

"somos tu red de apoyo"

El Sistema Linfático

El sistema linfático es parte del sistema circulatorio. Su función es participar en el sistema inmunológico y transportar líquido rico en proteínas.

¿Qué es el Linfedema?

El linfedema es una acumulación de líquido linfático en los tejidos, una complicación posible tras cirugías relacionadas con el cáncer de mama, especialmente si se han extirpado ganglios linfáticos o se ha recibido cirugía de axila más radioterapia.

Síntomas de linfedema:

- Aumento de volumen.
- Pesadez de la extremidad afectada.
- Dolor.
- Piel tirante.

¿Por qué es importante realizar los ejercicios?

- ★ Previene y gestiona el linfedema.
- ★ Promueve la movilidad y la fuerza.
- ★ Puedes levantar más de un kilo tras una cirugía de cáncer de mama, de manera supervisada y progresiva.
- ★ Mejora la calidad de vida y rutinas.

Beneficios

- ★ Ganar masa muscular.
- ★ Mejorar el movimiento articular.
- ★ El ejercicio aeróbico ayuda a acelerar la frecuencia cardíaca.

¿Cómo se trata?

- 1 Drenaje linfático manual**
Realizado sólo por profesionales de la salud especializados en esta técnica.
- 2 Compresión de extremidad afectada**
Implica la compresión con vendajes o mangas compresivas, definidos por el kinesiólogo tratante.



¿Cuándo es recomendable usar la manga compresiva?

• Al llevar a cabo tareas que implican actividad física, como ejercitarse, cocinar, tejer, entre otras.

• Durante desplazamientos de larga distancia.

• En labores domésticas como barrer, limpiar, lavar o actividades intensas.



¡Su uso no está indicado para periodos de reposo!

3 Ejercicios miolinfokinéticos

Son ejercicios que ayudan a favorecer la circulación linfática gracias al bombeo muscular de la extremidad. Realizar 3 series de 10 repeticiones 3 veces al día. Los movimientos son lentos con el brazo en reposo, de frente o en alto.

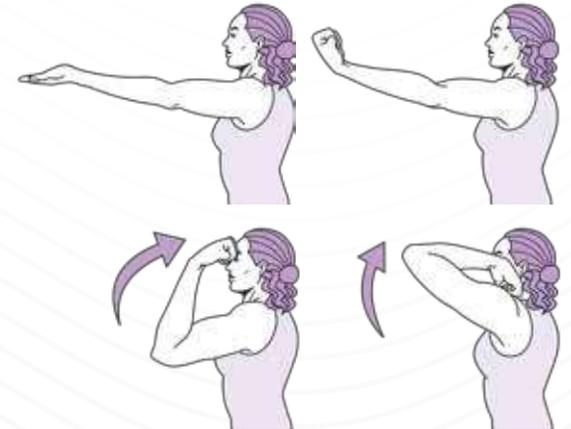
- ★ Separar y juntar dedos estirados.



- ★ Empuñar y abrir la mano.



- ★ Flexionar primero los dedos, seguido de la muñeca, el codo y, finalmente, el hombro; luego, extender el hombro, el codo, la muñeca y los dedos.



Un enfoque integral:

"A través de la kinesiólogía, no sólo ofrecemos técnicas y ejercicios, sino también apoyo, confianza y una relación cercana. Aseguramos que cada paciente se sienta atendida y comprendida."

Javiera Torres