



ASPECTO FÍSICO

PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA DE BRAZO Y MANO

¿De qué hablamos?

El brazo puede edematizarse después del vaciado axilar porque los vasos y ganglios linfáticos han sido extraídos –necesariamente– y, en consecuencia, el organismo tiene una capacidad menor para combatir una infección en la extremidad superior correspondiente.

Hay que tomar todas las precauciones posibles, porque podrían producirse infecciones graves y podría iniciarse un **edema** (hinchazón de la extremidad).

¿Cómo prevenir el edema?

- No tomar la presión arterial en este brazo.
- Evitar las extracciones de sangre, si no es absolutamente necesario.
- No realizar linfografías, ni otras exploraciones vasculares.
- Evitar sesiones de acupuntura en el brazo afectado. Prescindir de vacunas o parches.
- Ser cuidadosa en la manicura y al cortarse las uñas.
- En el jardín, tener cuidado con las plantas espinosas (usar manopla acolchada).
- Usar guantes para realizar determinadas tareas (limpiar pescado, lavar los platos, etc.).
- No realizar esfuerzos que supongan sobrecarga excesiva del brazo y no acarrear objetos pesados.
- Procurar usar dedal al coser, o guantes finos de piel.
- Evitar picaduras de insectos, o curarse inmediatamente para evitar rascarse.
- No introducir el brazo en agua muy caliente. Evitar exceso de temperatura (horno, estufa, esterilla eléctrica, infrarrojos, radiación solar, UVA, sauna, parafina, parafango).
- No llevar ropa ajustada ni prendas que opriman el antebrazo o el brazo.
- Evitar los anillos, las pulseras y el reloj.
- Evitar los masajes bruscos y fuertes. Aplicar cremas hidratantes suaves.
- No depilar la axila con cuchilla, ni cera caliente o fría, hacerlo con máquina eléctrica, zona patillas.

Recordar:

- Hay que llevar una vida lo más normal posible.
- Procurar hacer la gimnasia todos los días, para mantener una buena movilidad y un buen drenaje del brazo.
- Es importante hacer algún otro tipo de ejercicio (natación, largos paseos, algún tipo de baile, yoga). Esto ayudará a mantener un buen estado físico y psíquico.
- Se puede, además, realizar cualquier tipo de trabajo, siempre sin llegar al esfuerzo excesivo.

SI APARECEN SIGNOS DE EDEMA (HINCHAZÓN) ACUDIR A CONTROL MÉDICO

Contenido: Sra. Montse Gironés. Fisioterapeuta. Departamento de Rehabilitación. Hospital Clínic de Barcelona.

Diseño y reproducción: gAmis. (Grup d'Ajuda Mama i Salut).