

Te será útil
saber



LINFEDEMA Y CÁNCER DE MAMA

Dra. Montse Gironés

El linfedema puede llegar a ser una de las peores secuelas en las personas intervenidas quirúrgicamente por cáncer de mama.

Como bien se sabe, la incidencia de este cáncer está aumentando, pero, con una clara mejoría en el control de la enfermedad, que se debe por un lado a tratamientos complementarios más eficaces y por otro al efecto de los programas de detección precoz.

Sin embargo, cada vez más, entre los Oncólogos que investigan el cáncer de mama, se considera que estamos frente a una enfermedad crónica. Entre el colectivo de personas diagnosticadas, surgen dudas porque la información sobre las secuelas o los problemas que pueden aparecer de inmediato o posteriormente resulta insuficiente, de difícil acceso o, lo que es peor, llena de contradicciones, dejando a la persona sin saber dónde acudir.

Podría llenar estas páginas de estadísticas, con el número de personas operadas de cáncer de mama en nuestro país, el número de personas con linfedema y, también, el número de personas que mueren al año. Pero no voy a hacerlo, ya que prefiero dar un cambio al tono de la información y que por fin suene a positivo, tan positivo como es en realidad. Para que cualquier persona pueda

seguir con su trabajo o con sus tareas de ocio, sin sentirse amenazada con tantas negativas o contradicciones; que pueda vivir la vida, aunque cambie un poco algunas normas de comportamiento, sin llegar a abandonar lo que realmente le complacía.

Podemos hablar de lo que le ocurre a la persona tras un diagnóstico de este calibre. De sus sentimientos, sus preocupaciones, sus prioridades en la información y además, en la medida de lo posible, de encontrar soluciones para que pueda darle un sentido esperanzador a su existencia, ya que podemos hablar actualmente de un alto índice supervivencia.

En definitiva, vamos a hablar de calidad de vida.

El sentimiento general e inmediato es el miedo, el miedo a lo desconocido.

Recuerdo una paciente escultora a la que su médico le había dicho que su vida ya no sería jamás como la de antes porque no podría esculpir nunca más. Yo creo que a una persona que tiene el arte como profesión no podemos curarle el cáncer para después quitarle su alma de artista. Actualmente, está trabajando con barro en lugar de esculpir en mármol.

¿QUÉ OCURRE TRAS UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA?

El sentimiento general e inmediato es el miedo, el miedo a lo desconocido.

También es básico no mentir. Para ello hay que intentar dar un enfoque nuevo a los miedos y dudas que tanto preocupan y buscar el punto positivo, incluso optimista, que, seguro, siempre encontraremos.

Recuerdo otra paciente que vino a verme un viernes a última hora y me dijo: "Estoy aterrada porque no conozco a nadie que le haya pasado lo mismo que a mí. Me han dado su nombre, por si me puede ayudar".

Deduje entonces que se encontraba sola ¡Qué responsabilidad la mía! Cuando oyes estos comentarios y eres consciente de que no lo sabes todo... Y lo único que puedes hacer en ese momento es escuchar, intentar llegar a entender lo que le pasa por la cabeza, empatizar con ella e intentar tranquilizar sus ánimos dando una buena información del tema que nos ocupa y procurar, en la medida de lo posible, transmitir un mensaje importante: Que siempre estaremos a su lado para conseguir una buena calidad de vida, durante y después del proceso del tratamiento oncológico que vaya a recibir.

También es básico no mentir. Para ello hay que intentar dar un enfoque nuevo a los miedos y dudas que tanto preocupan y buscar el punto positivo, incluso optimista, que, seguro, siempre encontraremos.

¿PUEDE HACER VIDA NORMAL LA PERSONA DESPUÉS DEL VACIAMIENTO GANGLIONAR?

Sabemos que un vaciamiento de ganglios de la axila, en la extremidad correspondiente, siempre se practica porque el cirujano lo ha creído necesario. Aunque actualmente muchos vaciamentos se evitan después de realizar "la técnica del ganglio centinela", no siempre es posible hacerlo, y todavía hoy se vacían y, probablemente, deberán seguir vaciándose demasitados en el futuro, siempre que el profesional lo juzgue necesario. Forma parte del tratamiento de la Patología.



Sabiendo esto, hay que buscar soluciones al problema, pues no debemos resignarnos a que la persona quede inútil. Simplemente, va a cambiar un poco su vida, haciendo las cosas de otra manera, pero siguiendo su vida normal. Recordemos que el cáncer de mama, cada vez más, tiene un alto índice de supervivencia y no podemos quedarnos de brazos cruzados.

El linfedema (edema o hinchazón de una extremidad) es la manifestación clínica que puede aparecer debido al vaciamiento de los ganglios

A la persona, aparte de todos los problemas que le cruzan por su cabeza, sean familiares, sociales, profesionales, e incluso de imagen, tiene uno que también le preocupa y muy complicado, porque no tiene información fidedigna sobre él. Solamente se ha enterado, quizá, porque algo ha oído o porque su médico se lo ha insinuado, o una vecina se lo ha dicho, o años atrás vio a alguien con el brazo hinchado... Pero ese problema sigue siendo el gran desconocido del que casi nadie da una buena y clara información.

La persona inicia un penoso y estéril recorrido por Internet y..., cada vez, ¡más complicaciones y más dudas!

Estamos hablando de la preocupación por el posible desarrollo del linfedema.

¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El linfedema (edema o hinchazón de una extremidad) es la manifestación clínica que puede aparecer debido al vaciamiento de los ganglios.

El brazo puede edematizarse después del vaciado axilar, pues 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, ya que el sistema linfático ha sufrido una variación.

El sistema linfático tiene dos funciones básicas: la de drenaje de la linfa y la de defensa de las infecciones.

Hay que tomar todas las precauciones posibles, porque podrían producirse infecciones graves y, además, podría iniciarse un linfedema.

También es necesario conseguir un buen drenaje de la linfa, mediante ejercicios específicos. Hay que tener en cuenta que la linfa circula muy lentamente por los vasos linfáticos. Mucho más lentamente que la sangre.

¿INFLUYE EL LINFEDEMA EN LA VIDA DE LA PERSONA?

El linfedema no es sólo una complicación invalidante sino un problema estético importante, por lo tanto es necesario evitar los posibles problemas físicos y, en consecuencia las posibles complicaciones psicológicas derivadas de la mala información sobre el futuro de la extremidad.

Cuando un linfedema se instaura es difícil resolverlo, de manera que es importante prevenirlo.

PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA DE BRAZO Y MANO

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR UN LINFEDEMA?

Para prevenir el linfedema y teniendo en cuenta las dos funciones del sistema linfático, la de defensa y la de drenaje, la persona operada deberá efectuar unos ejercicios adecuados y específicos de drenaje, asesorados por un fisioterapeuta y tener cuidado de que su extremidad no sufra percances que le podrían ocasionar una infección.

Los ejercicios de drenaje son los primeros ejercicios recomendados por el fisioterapeuta a las 48h de la operación y hay que realizarlos suavemente. Es importante que se tengan en cuenta también las instrucciones en la cama del hospital, dadas por la enfermera y el cirujano, sobre la buena evolución de la cirugía y que el brazo debe permanecer ligeramente quieto, y desde luego no inmóvil. Por lo tanto, se realizarán los ejercicios con cuidado, para conseguir poco a poco una buena autonomía.

Si no existen buena movilidad y amplitud de movimiento podrían impedir una adecuada y fácil postura cuando se necesite tratar con radioterapia la zona de la enfermedad. De ahí la importancia de un tratamiento precoz en la movilidad, además del preventivo del linfedema.

Estos ejercicios deberán realizarse durante más o menos diez días, hasta poder aumentar el conocimiento de otros, ya en un servicio de rehabilitación. Sobre los ejercicios de drenaje es importante saber que habrá que realizarlos durante toda la vida, ya que los ganglios se han extirpado y hay que dar movimiento a la linfa. Pero son muy sencillos y fáciles de practicar, incluso en el domicilio, si se quiere, como cualesquiera de los recomendados en otras patologías (cirugía de la columna, dolor de espalda).

Tres consejos básicos son los que hay que recordar: Vigilar las heridas y quemaduras. Evitar las opresiones en la extremidad. Y procurar que la extremidad se mantenga fresca, pero no congelada, sobre todo en épocas calurosas.

En el post-operatorio nunca se realizarán ejercicios contra la gravedad, ni haciendo fuerza. Más adelante (al cabo de 15 días) ya se tendrán en cuenta otros ejercicios a realizar para mejorar la movilidad; ejercicios más específicos, porque no hay que olvidar que también perseguimos otro objetivo claro: el de adquirir lo antes posible una buena amplitud del movimiento del brazo para prevenir lesiones posteriores de la articulación (tendinitis, capsulitis, etc...).

Si no existen buena movilidad y amplitud de movimiento podrían impedir una adecuada y fácil postura cuando se necesite tratar con radioterapia la zona de la enfermedad. De ahí la importancia de un tratamiento precoz en la movilidad, además del preventivo del linfedema.

CUIDADOS DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR AFECTADA

Hay que tener en cuenta que la piel es la puerta de entrada de muchas infecciones. Con el microscopio podríamos darnos cuenta de la cantidad de bacterias que hay en la superficie y que aprovechan cualquier ocasión y resquicio para entrar en nuestro organismo.

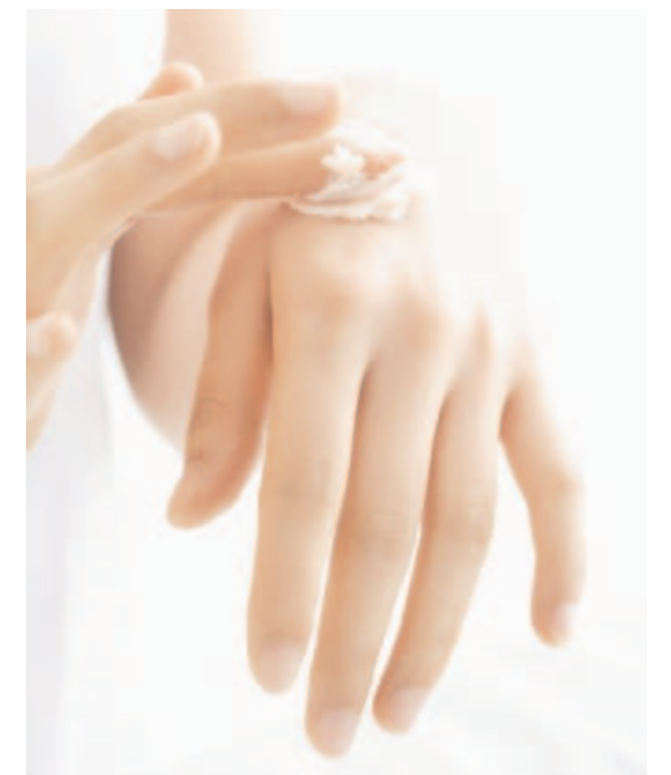
Tres consejos básicos son los que hay que recordar: Vigilar las heridas y quemaduras, evitar las opresiones en la extremidad, y procurar que la extremidad se mantenga fresca, pero no congelada, sobre todo en épocas calurosas. Igualmente deberíamos tenerlo en cuenta cuando, creyendo que ya ha pasado todo, se realice un

viaje, especialmente a países tropicales. Entonces, no sólo hay que medicarse con las vacunas propias del país, sino también acudir a un especialista para que aconseje sobre lo que se debe llevar para prevenir un linfedema (producto para picaduras de insectos, vendas frías, antibióticos, recomendaciones para el avión sobre la postura del brazo, etc...). Y, si ya lo sabe, recordarlo y tenerlo en cuenta.

Pero esto, que es tan sencillo y obvio, según como se explica puede parecer que se trata de fastidiar a la persona con negativas y prohibiciones: no podrá hacer esto, ni tampoco lo otro...

Como en toda buena información, hay matices que debe hallar y transmitir el profesional especializado, para conseguir cambiar el tono y, como decía al principio, darle un acento positivo a sus recomendaciones, pues simplemente se trata de dar una buena información que servirá para obtener una muy aceptable calidad de vida.

Es imprescindible que las heridas pequeñas, aunque parezcan poco importantes, se curen inmediatamente porque cualquier herida es una abertura que facilita la infección.



**RECOMENDACIONES PARA OBTENER
UNA MUY ACEPTABLE CALIDAD DE VIDA:**

- No tomar la tensión arterial en el brazo afectado. No se debe hacer por la presión que ocasiona. Se puede tomar la tensión en el otro brazo o en el pie.
- Evitar las extracciones de sangre, si no es absolutamente necesario, por la presión de la cinta de goma (smarck).
- No realizar linfografías, ni otras exploraciones vasculares, por el contraste, que puede llegar a taponar.
- Evitar sesiones de acupuntura en el brazo afectado. Prescindir de vacunas o parches.
- Ser cuidadosa en la manicura y al cortarse las uñas.
- Es imprescindible que las heridas pequeñas, aunque parezcan poco importantes, se curen inmediatamente porque cualquier herida es una abertura que facilita la infección.
- En el jardín, tener cuidado con las plantas espinosas (usar manopla acolchada).
- Usar guantes para realizar determinadas tareas (limpiar pescado, lavar los platos, etc.).
- Usar guantes cuando se utilicen materiales agresivos o corrosivos, por ejemplo lejía. Podrían dar alergia.
- No realizar esfuerzos que supongan sobrecarga excesiva del brazo y no acarrear objetos pesados.
- Evitar movimientos bruscos: en el autobús, paseando al perro... Evitar también trabajos repetitivos que puedan poner en tensión la mano y el brazo.
- Evitar forzar gestos cuando aún no se puedan realizar y que, más adelante, se harán con normalidad. Simplemente hay que esperar un tiempo corto. Como conducir, alcanzar un objeto alto, tender la ropa.
- Evitar los aplausos porque pueden producir dolor inmediato. Es recomendable simularlos.
- Procurar usar dedal al coser y/o guantes finos de piel para la mano afectada.
- Evitar picaduras de insectos, o curarse inmediatamente para evitar rascarse.
- Deben evitarse los arañazos de gato o de cualquier animal y las mordeduras de perro.
- En caso de producirse, deben curarse inmediatamente porque pueden ocasionar infecciones graves.
- No introducir el brazo en agua muy caliente. Evitar el exceso de temperatura (horno, estufa, esterilla eléctrica, infrarrojos, radiación solar, UVA, sauna, parafina, parafango).
- Mantener el brazo fresco (agua debajo del grifo). No es recomendable aplicar frío excesivo ni continuado en el brazo y la mano afectados.
- No llevar ropa ajustada ni prendas que opriman el antebrazo o el brazo. Evitar opresiones intercostales (contorno del sujetador), pues podría acumularse la linfa en esta zona.
- No llevar bolsas colgadas en el antebrazo.
- Evitar los anillos, las pulseras y el reloj.
- Evitar los masajes bruscos y fuertes.
- Aplicar cremas hidratantes suaves, especialmente en el codo para evitar pequeñas grietas. También en las cicatrices para mejorar la permeabilidad de la piel.
- No depilar la axila con cuchilla, ni cera caliente o fría. Hacerlo con máquina eléctrica rasurando suavemente sin irritar.
- Recomendados los desodorantes vaporizadores sin alcohol.

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE:

- Hay que llevar una vida lo más normal posible.
- Procurar hacer la gimnasia indicada por el fisioterapeuta especializado 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.
- La natación es un ejercicio muy completo para mejorar la calidad de vida, pero no es aconsejable realizarlo durante el tratamiento de quimioterapia ni de radioterapia (especialmente en la piscina), porque pueden aparecer problemas en la piel.
- Se puede, además, realizar cualquier tipo de trabajo, siempre sin llegar al esfuerzo excesivo.
- Durante los viajes en avión, sobre todo los viajes largos, mantener el brazo apoyado sobre una almohada, con la mano un poco más alta que el hombro y, a ser posible, de vez en cuando, hacer algunos movimientos serpenteantes con el brazo, pero no es aconsejable tener el brazo flexionado a modo de "cabestrillo". Si ya existiera el edema, se aconseja viajar con una manga de compresión que ya le habría recetado el especialista anteriormente.

CUANDO APARECE EL LINFEDEMA

Si aparecen signos de inflamación es muy importante acudir a la consulta médica. Probablemente será necesario prescribir una manga de compresión o recetar algún antibiótico si el edema va acompañado de una lesión: una herida infectada, quemadura, manchas rojas, etc...

CONCLUSIÓN

La precocidad en el tratamiento de fisioterapia y la correcta actuación por parte del equipo de Rehabilitación reduce:

- La incidencia de los edemas a corto, medio y largo plazo.
- Las alteraciones en la movilidad del hombro.

La fácil accesibilidad a un servicio de Rehabilitación reduce:

- La intensidad de los edemas.
- La importancia de sus complicaciones.
- La incertidumbre con respecto al diagnóstico.
- La tardanza en el diagnóstico. 9



Fotografía cedida por EL PERIODICO DE CATALUÑA.