

► Ejercicio terapéutico:

¡Se deben realizar una vez al día como mínimo, con una duración mínima de 15-20 minutos/diarios.

¡Se realizarán sentados en la silla, o de pie. Hacer entre 5 y 20 repeticiones de cada ejercicio, a un ritmo lento. Recomendamos hacerlos con las dos extremidades, no sólo con la afectada.

¡También puede ser recomendable la práctica de alguna actividad deportiva, que resulte motivadora, como ejercicio terapéutico, con una frecuencia de 3 veces por semana y con una duración mínima de 30-40 min/sesión.

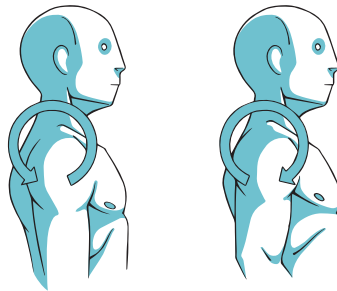
► Ejercicios respiratorios:

Tumbados, con los brazos apoyados sobre la cama.

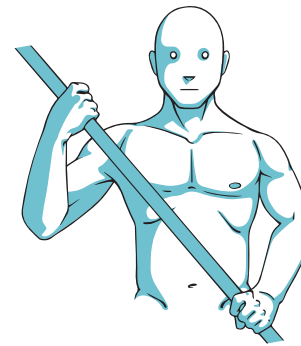
¡Inspiración: cogemos aire por la nariz y elevamos el abdomen.

¡Espiración: expulsamos el aire por la boca lentamente, y vamos descendiendo el abdomen. Repetimos este ejercicio 5-10 veces.

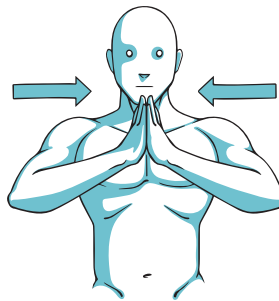
► Ejercicios extremidades superiores



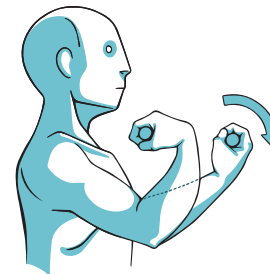
► Girar los dos hombros.



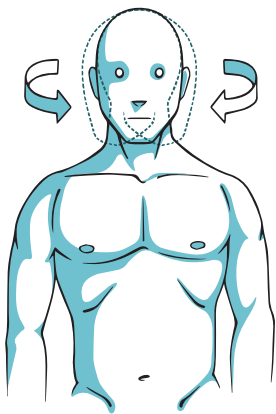
► Hacer el gesto de remar.



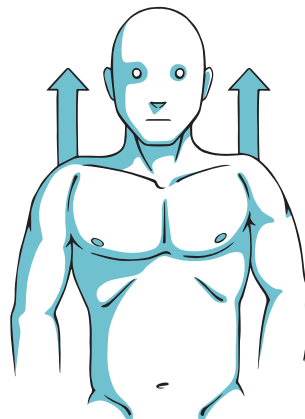
► Juntar las palmas de las manos y presionar.



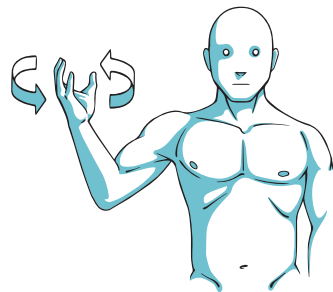
► Extender y flexionar los brazos, sujetando el palo con las dos manos.



► Girar la cabeza de derecha a izquierda.



► Realizar elevaciones con los hombros.

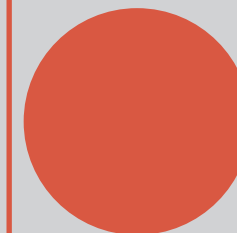


► Realizar el gesto de enroscar y desenroscar con cada mano alternativamente.



► Realizar giros con ambas muñecas.

Recomendaciones para pacientes con riesgo de linfedema de extremidad superior



► El sistema linfático

Es un sistema de vasos paralelo a la circulación sanguínea. Su función es la de actuar como sistema complementario que permite recuperar el flujo de líquido disperso entre los tejidos, devolviéndolo al torrente sanguíneo. Este líquido, que se caracteriza por ser blanco, sin hematíes, se llama linfa y durante su trayecto, pasa por varias estructuras, que llamamos ganglios linfáticos, con una función de filtrado, importante para nuestro sistema inmunológico.

► Las tres funciones que realiza la linfa son:

1. Recolectar y devolver el líquido intersticial a la sangre.
2. Proteger el cuerpo contra las infecciones.
3. Absorber los nutrientes del aparato digestivo y transportarlos junto con el oxígeno a los lugares donde no hay vasos capilares.

El sistema linfático requiere del trabajo muscular para ayudar a sus sistemas de bombeo, que se añaden a las contracciones de la musculatura lisa del propio vaso, los movimientos respiratorios así como los de las extremidades, para conseguir una correcta circulación de la linfa.

Este flujo puede verse alterado por la cirugía (resección parcial o completa de la cadena ganglionar axilar), o bien por los tratamientos de radioterapia. De ahí la importancia de seguir las siguientes recomendaciones y realizar el ejercicio terapéutico señalado.

► El linfedema

Es una acumulación anormal de líquido, que se encuentra entre los tejidos, producido por una alteración en la capacidad de transporte del sistema linfático.

Signos incipientes del linfedema:

- Aumento del tamaño del pecho, tórax, hombro, brazo y/o mano.
- Sensación de pesadez en la extremidad.
- Cambios en la textura de la piel, sensación de tensión y/o dureza.

Signos de alarma para consultar al médico:

- Induración y enrojecimiento de alguna zona de la extremidad, pecho y/o tórax.

► RECOMENDACIONES

Relacionadas con el aumento de la temperatura local del brazo:

Evitar exponer el brazo al sol y a otras fuentes de calor como la calefacción. Se debe evitar la aplicación de calor con fines analgésicos o relajantes (sauna).

Cuando hay una mayor producción de linfa:

No someter la extremidad a ejercicio vigoroso. Hay que disminuir el riesgo de heridas o lesiones cutáneas que puedan derivar en infecciones locales.

Respecto el cuidado del aspecto físico:

Se recomienda el uso de la máquina eléctrica como medio de rasurado y evitar cortar las cutículas o arrancar los padrastrós.

Relacionadas con la compresión del brazo afectado:

Prescindir del uso de ropa o complementos que compriman la brazo afectado. También conviene evitar aquellas exploraciones que requieran de una compresión del brazo (tomar la tensión arterial). No se recomienda la presoterapia como único tratamiento, en caso de realizarla es necesario que se asocie al drenaje linfático.

Ante cualquier lesión cutánea o herida:

Hay que mantener una buena higiene de la zona afectada, la aplicación de un antiséptico y tapar con apósito la herida.

Cambios en el estilo de vida

- Una buena higiene y hidratación de la piel.
- Una dieta equilibrada, mediterránea o baja en grasas.
- Ejercicio terapéutico. Llevar a cabo una actividad deportiva, de manera regular y planificada, que sea de bajo impacto y con una intensidad baja-moderada, siempre según tolerancia.

