

# PREVENCIÓN DE LINFEDEMA : DERIVACIÓN TEMPRANA

Sepúlveda Sánchez, M.; Durán Pozo, M.J.

## OBJETIVOS

1. Actuar de forma temprana en pacientes mastectomizadas, para la prevención del linfedema.
2. Establecer un circuito de derivación temprana a la unidad de fisioterapia desde la planta de ginecología a través de enfermería y desde Atención Primaria a través del Médico de Familia
3. Enseñanza de normas de higiene y prevención de linfedema a pacientes mastectomizados.

## INTRODUCCIÓN

El linfedema es un aumento de volumen en forma de edema subcutáneo blando, frío o al menos no caliente, que no deja fóvea y que no duele, que aparece en toda persona mastectomizada o con cirugía conservadora con linfadenectomía axilar.

La evidencia sobre la necesidad, de que estos pacientes reciban la información relativa al riesgo de desarrollar un linfedema, es muy alta. Está demostrado que el cumplimiento de las medidas de prevención y rehabilitación reducen significativamente la aparición del linfedema.

Medidas para prevención del linfedema:

## METODOLOGIA

### 1- Derivación temprana al servicio de rehabilitación.

La enfermera del servicio de ginecología mediante interconsulta y o llamada telefónica a la unidad de fisioterapia, informa sobre el ingreso de una paciente para cirugía de mama.

El fisioterapeuta en las primeras 24 horas tras la intervención comienza el tratamiento de prevención de linfedema.

Derivación desde Atención Primaria mediante interconsulta o llamada telefónica

### 2- Normas de prevención y cuidados que han de mantener de por vida.

- Evitar extracciones de sangre y la toma de tensión arterial en el brazo afecto.
- Colocar el brazo en postura que favorezca el retorno venoso y linfático y evitar los declives prolongados.
- No aplicar agujas de acupuntura.
- El drenaje linfático manual (masajes) debe ser realizado por especialistas.

- Evitar pulseras, anillos, relojes, etc en el miembro afecto.
- Evitar ropa que oprima pecho, axila, brazo, muñecas, etc.

- Precaución con las agujas de coser.
- Evitar quemaduras.
- Evitar sobreesfuerzos físicos y posturas forzadas con el brazo.
- Ponerse el guantes de goma para limpiar con productos irritantes, cocinar y cuidar el jardín.
- Mantener higiene tras contacto con animales.
- Evitar picaduras de insectos.
- En la alimentación, evitar el sobrepeso y limitar la ingesta de sal y consumir alimentos preferiblemente pobre en grasas animales.

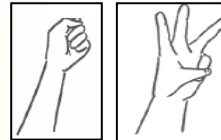
En el aseo personal

Lavar la piel con jabones no irritantes y secar poniendo especial atención en pliegues y espacios interdigitales.  
Utilizar cremas hidratantes con un pequeño masaje ( sin apretar) para evitar que la piel se agriete.  
Evitar la depilación que arranque el folículo piloso o cuando irrite la piel.  
Evitar los baños de agua muy caliente o muy fría.  
Evitar las saunas.

### 3- Ejercicios que han de realizar al menos una vez al día.



MANO AFECTA



## CONCLUSIONES

El nº de linfadenectomía de nuestra área de gestión es pequeño. El que toda las pacientes sean derivadas a la unidad de fisioterapia de precozmente, es un objetivo a cumplir en el 100% de los casos. El nº de pacientes derivados desde otros hospitales es amplio, por lo que, desde la unidad de fisioterapia se trabaja conjuntamente con atención primaria, para que deriven a dichos pacientes a esta unidad. Cada vez la implicación de los distintos profesionales que intervienen en la prevención del linfedema va en aumento, lo cual repercute positivamente en evolución del paciente.

## RESULTADO

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR-COORDINACIÓN

Se ha demostrado que con el cumplimiento de las medidas de prevención ( información, higiene y cuidados personales) y ejercicios activos reducen significativamente la aparición del linfedema.