

PREVENCIÓN DE LINFEDEMA EN PACIENTE MASTECTOMIZADA

B. Camacho Muñoz, L. Sánchez – Camacho Mejías

INTRODUCCIÓN: El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres. La mastectomía es la cirugía que tiene como objetivo extirpar la mama de manera parcial o completa. Uno de los riesgos más frecuentes tras esta intervención es la aparición de linfedema.

OBJETIVO: Prevenir el linfedema, que es el aumento del volumen del brazo por acumulación de líquido linfático. Este puede ser inmediato, tras la intervención, o tardío.

METODOLOGÍA: Se realiza búsqueda bibliográfica consultando los ejercicios y cuidados recomendados a realizar tras mastectomía. Diseñando sesiones formativas dirigidas tanto a los profesionales de enfermería como a pacientes que vayan a ser intervenidas.

RESULTADOS:

CUIDADOS GENERALES:

- ❖ Extremar higiene de la piel (jabones neutros). Secar minuciosamente y utilizar crema hidratante.
- ❖ Evitar ropa apretada.
- ❖ Utilizar sujetador apropiado (sin aros, tirantes anchos).
- ❖ Tomar precauciones para evitar lesiones en la piel del brazo afectado (uso de guantes en manejo de sustancias tóxicas, no se debe realizar extracciones de sangre, tomas de tensión, vacunas, etc.).
- ❖ Evitar calor excesivo.
- ❖ No realizar ejercicios vigorosos ni repetitivos con el brazo afectado.
- ❖ Evitar cargar peso.
- ❖ Emplear maquinilla eléctrica para depilar axila.
- ❖ Dieta sana hipocalórica, evitar obesidad.
- ❖ Descanso nocturno: brazo flexionado 45° con ayuda de una almohada

EJERCICIOS:

- ✓ Ejercicios respiratorios que favorezcan la relajación:



- Diafragmáticos (elevando abdomen).
- Torácicos bajos (expandir parte inferior del tórax).
- Torácicos altos (elevando parte alta del tórax).

- ✓ Ejercicios para favorecer el flujo linfático:



- Sentada en un taburete, eleva lentamente el brazo hacia delante, abriendo y cerrando la mano.



- Sentada lateralmente a la mesa desplaza el brazo hacia adelante y hacia atrás sobre una superficie que facilite el deslizamiento.

- ✓ Ejercicios de prevención del linfedema:



- Coger un palo horizontalmente y elevarlo hasta donde se pueda.
- Mover los brazos como si nadases a braza.



- ✓ Automasaje, suavemente sin apretar. Desde la mano hacia el hombro.

REALIZAR ESTOS EJERCICIOS 2 o 3 VECES/DÍA DURANTE 20min APROX.

CONCLUSIÓN: Dar a conocer los cuidados y ejercicios recomendados para la prevención de linfedema y la rápida recuperación de la paciente tras una mastectomía.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Asociación Española contra el cáncer. Guía del linfedema. (https://www.aecc.es/Comunicacion/publicaciones/Documents/Guia_linfedema_2010.pdf)
2. Ejercicios orientados para la prevención y el tratamiento del linfedema del miembro superior. Servicio de rehabilitación. Hospital Virgen del Rocio, Sevilla.
3. Medidas de prevención y cuidados del linfedema en miembro superior, Raquel Bernal Vals. Web: www.efisioterapia.net