
TEMA: Puntos Prácticos Para Reducir El Riesgo De Desarrollar Linfedema

I. Cuidado de la piel – Para reducir el riesgo de infección, evite lastimar o causar trauma a la piel.

- Mantenga la extremidad (su brazo, pie, etc.) limpia y seca.
- Aplique una crema humectante diariamente para prevenir que se le agriete o reseque la piel.
- Cuidese las uñas; no se corte las cutículas.
- Proteja la piel descubierta usando cremas de protección: una con filtro solar y otra con repelente contra los insectos.
- Tenga precaución al usar afeitadoras o rasuradoras (navajas de afeitar/rastrillos) para evitar cortarse o irritarse la piel.
- Si es posible, evite piquetes de agujas; por ejemplo que no le saquen sangre ni le pongan inyecciones.
- Use guantes cuando haga actividades que pudiesen lesionar la piel (por ej., al fregar los trastos, al hacer tareas de jardinería, al trabajar con herramientas, al usar productos químicos como detergentes).
- Si llegara a rasparse o perforarse la piel, lávese con agua y jabón, aplíquese antibióticos y preste atención a los signos de infección (por ej., enrojecimiento).
- Llame a su médico inmediatamente si tiene erupción (sarpullido), comezón (picazón), enrojecimiento, dolor, aumento de la temperatura de la piel, fiebre, o síntomas de gripe, para recibir tratamiento temprano en caso de una posible infección.

II. Actividades físicas y estilo de vida

- Poco a poco aumente la duración e intensidad de cualquier actividad o ejercicio que haga.
- Tome descansos frecuentes durante sus actividades para que su extremidad (el brazo, pie, etc.) se recupere.
- Vigile su extremidad durante y después de las actividades para ver si hay algún cambio de tamaño, forma, tejido, textura, dolor, pesadez o dureza.
- Mantenga un peso favorable.

III. Evite la constricción de la extremidad (brazo, pie, etc.)

- Si es posible, evite tomarse la presión arterial en la extremidad afectada.
- Use joyas que le queden flojas.

IV. Prendas de compresión

- Éstas deben de quedarle entalladas y justo a su medida.
- Cuando haga actividades rigurosas (por ej., levantar pesas, estar de pie por mucho tiempo, correr), déle apoyo la extremidad que está en riesgo, usando una prenda de compresión. La excepción a lo anterior son los pacientes que tienen heridas abiertas o una mala circulación en la extremidad que está en riesgo.

- Trate de usar una prenda de compresión que le quede entallada justo a su medida cuando viaje por avión.

V. Temperaturas extremas

- Evite exponerse a temperaturas demasiado bajas porque éstas pueden dar como resultado la hinchazón recurrente (que quita y vuelve) y la piel se puede raspar/agrietar.
- Evite exponerse a temperaturas demasiado altas por un período prolongado (más de 15 minutos), en particular en las bañeras de hidromasaje (jacuzzi) y las saunas.
- Evite meter la extremidad afectada en agua cuya temperatura sea superior a 102° Fahrenheit (38.9° Celsius).

VI. Prácticas adicionales pertinentes al linfedema de las extremidades inferiores (los pies y las piernas)

- Evite estar mucho tiempo de pie, sentado o con las piernas cruzadas.
- Use zapatos y medias apropiados que le queden a su medida.
- Ayude a la extremidad en riesgo usando una prenda de compresión cuando haga actividades rigurosas, excepto en los pacientes que tienen heridas abiertas o una pobre circulación en la extremidad en riesgo.

Nota: Debido a que existe poca literatura basada en evidencia tocante a muchas de estas prácticas, la mayoría de las recomendaciones tienen que basarse en el conocimiento de la patofisiología y décadas de experiencia clínica de los expertos que trabajan en este campo.