



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Familias

Hospital Universitario
Puerta del Mar



**PATOLOGÍA MAMARIA
PUERTA DEL MAR**

¿Cómo podemos ayudarte?

Guía de cuidados post-linfadenectomía

Cuidados tras la operación

Normas y ejercicios para la

Prevención del Linfedema



Guía elaborada por personal de la Unidad de Patología
Mamaria y personal de Fisioterapia del Hospital Universitario
Puerta del Mar – Cádiz

1ª edición: Marzo 2004

2ª edición (revisada): Mayo 2005

3ª edición (revisada): Marzo 2011

4ª edición (revisada): Noviembre 2016

5ª edición (revisada): Diciembre 2022

Índice

Presentación	3
Cuidados en el domicilio tras el alta del hospital	4
Curas de la herida	5
Recuperación física y emocional	6
Consejos para la actividad diaria	7
Prevención del linfedema	8
Cuidados básicos	9
Precauciones en el vestido	9
Cuidados cosméticos, corporales y de peluquería	10
En casa y en el trabajo	11
Alimentación	12
Deportes	12
Ejercicios recomendados	13
¿Qué hago si tengo linfedema?	17

Presentación

Usted ha sido intervenida quirúrgicamente para solucionarle un problema de salud.

Después de la intervención quirúrgica le aparecerán dudas que queremos ayudarle a resolver.

Esta guía que hemos elaborado pretende darle la información necesaria para prevenir complicaciones que pueden aparecer tras la operación. También deseamos darle una serie de recomendaciones y consejos útiles para la vida diaria.

Esta información es útil para usted y para las personas que le rodean. Le aconsejamos que también sus familiares cercanos conozcan esta información.

Un capítulo muy importante a tener en cuenta es la prevención del linfedema y la prevención de complicaciones en la articulación del hombro.

Después de la operación, y tras un periodo de adaptación, podrá desarrollar una vida normal, siguiendo una serie de recomendaciones.

Cuidados en el domicilio tras el alta del hospital.

Al llegar a casa debe seguir las siguientes recomendaciones que le ayudarán en su recuperación y evitarán posibles complicaciones.

- ❖ Debe seguir una dieta normal, rica en proteínas **durante el primer mes**, para favorecer la cicatrización de la herida.
- ❖ Debe evitar movimientos bruscos, esfuerzos intensos y golpes sobre la herida.
- ❖ Si toma habitualmente alguna medicación deberá seguir con ella, salvo contraindicación del cirujano.
- ❖ Durante los primeros días es normal que tenga molestias, por ello es importante que tome los analgésicos **que se le han recomendado**.
- ❖ Debe vigilar la temperatura todas las tardes durante la primera semana. En caso de fiebre **consultar con su médico**.
- ❖ Puede ducharse normalmente, sin retirar el apósito.

Curas de la herida

1. Después de la ducha y de secarse, despegará el apósito.
2. Secará bien la herida con una gasa estéril.
3. La desinfectará con Betadine[®] o Clorhexidina y la volverá a cubrir con una gasa estéril y esparadrapo.
4. Debe curarse cada dos días como mínimo.

Los puntos se le retirarán sobre los 21 días aproximadamente, en la Unidad de Patología Mamaria.

Ante cualquier duda relacionada con la herida, consúltenos, estaremos encantados de ayudarle. Puede llamar a la U. de Patología Mamaria (5ª planta) a los teléfonos:

956004825 (sala de curas) o **956002510** (secretaría) en horario de 8 a 15 de lunes a viernes.

956002548 (control de la planta de hospitalización) fuera de ese horario.

También puede hacernos sus consultas o sugerencias por Correo electrónico:

secre.ucpm.hpm.sspa@juntadeandalucia.es

Si tuviera que acudir al hospital por algún motivo, como *fiebre, dolor intenso que no cede con los analgésicos, calor y enrojecimiento de la piel o inflamación en la zona de la herida,* **debe traer el informe de alta**

Recuperación física y emocional

Para que su recuperación sea completa, además de los ejercicios y normas que le explicamos, puede que necesite apoyo emocional y/o psicológico.

Este apoyo puede ayudarte a enfrentarte a una situación difícil, a la intervención quirúrgica y al tratamiento.

Es posible que después de la cirugía mamaria vea alterada su imagen, y que no se sienta tan femenina como antes, o que experimente una serie de sensaciones de ansiedad o miedo.

Desde nuestra unidad queremos ayudarle a recuperar tu actividad familiar, laboral y social para que tenga una vida llena y satisfactoria.

En gran medida este apoyo te lo darán tus seres queridos, sin embargo es posible ellos también se vean afectados por la situación.

Si necesitas apoyo psicológico contacta con nosotros, te podremos orientar.



Consejos para la actividad diaria

- ✓ Debe aceptar que sus sentimientos son normales, y que son alteraciones que se superan en un tiempo.
- ✓ Dialogue con tu pareja, familiares o amigos. Explíqueles todos sus sensaciones y sentimientos.
- ✓ Adapte las tareas a su capacidad personal, no pretender hacer más de lo que puede.
- ✓ Delegue en la familia y amigos las tareas que no pueda hacer.

Prevención del linfedema

El linfedema es una complicación que puede aparecer tras la cirugía axilar y es debido a que la extirpación quirúrgica de los ganglios linfáticos de la axila impide el drenaje normal de los tejidos de la mama y del brazo.

El tratamiento en la zona de la axila con radioterapia aumenta el riesgo de padecer linfedema.

El resultado es la inflamación del brazo de la mama operada debido a una acumulación de líquido linfático al existir una dificultad para la circulación de la linfa.

Ya que el linfedema puede aparecer hasta años después de la operación es importante modificar ciertos hábitos de vida



El linfedema no tiene un tratamiento efectivo; por eso lo mejor que se puede hacer es prevenirlo.

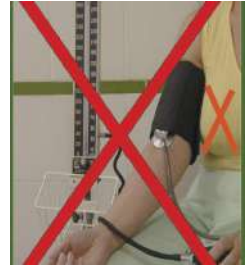
Para ello le vamos a dar una serie de consejos y normas que debe seguir en su vida diaria.

Cuidados básicos

¡NO DEBE FUMAR! La nicotina afecta muy negativamente a la circulación.

En el brazo de la intervención:

- No debe extraerse sangre.
- Procure no tomarse la tensión arterial.
- No debe ponerse inyecciones ni vacunarse.
- Debe tener cuidado con los masajes no especializados y sin indicación médica.
- Ante cualquier herida o quemadura usar un antiséptico tópico para evitar infecciones.
- Si el brazo está rojo o caliente llame o acuda a la Unidad de Patología Mamaria



Precauciones en el vestido

- La ropa no debe apretar ni ejercer demasiada presión.
- Los tirantes del sujetador deben ser anchos y no deben clavarse.
- Es preferible no llevar el reloj, pulseras o anillos en el brazo afectado.

Cuidados cosméticos, corporales y de peluquería

- Máxima limpieza y cuidado de la piel.
- Cuidado al cortarse las uñas. No debe cortarse las cutículas para evitar heridas.
- Debe cuidar la piel con crema hidratante.
- Es preferible depilarse con crema.
- Protegerse del **CALOR** excesivo:
 - Evite la Sauna.
 - Evite los rayos UVA.
 - En la peluquería debe proteger los hombros del calor del secador.
 - En los baños y duchas evite el agua muy caliente sobre los brazos.
 - Cuidado con los baños de sol; debe evitar las quemaduras. Use cremas de protección solar mayor de 30.



En casa y en el trabajo.

- Lo principal es evitar heridas, sobreesfuerzos, el calor y el frío excesivos. Valore la posibilidad de adaptar su actividad laboral a su nueva situación.
- Debe realizar trabajos ligeros, de pequeños movimientos. Al realizar sus tareas habituales, procure descansar con frecuencia.
- Si está sentada es preferible hacerlo con el brazo ligeramente elevado con un cojín blando.
- No transporte bolsas pesadas; use carros u otros utensilios como ayuda.
- En caso de realizar tareas manuales de riesgo, use guantes.
- Lleve el bolso en el hombro o brazo del otro lado.
- En casa tenga precaución con los objetos punzantes: cuchillos, agujas, espinas de pescado, púas de plantas domésticas, etc. También con productos de limpieza fuertes o cáusticos.
- Cuidado con los arañazos de animales domésticos y evite las picaduras de insectos; use repelentes.

- Evite las quemaduras. Por ejemplo, use manoplas para el horno y cacerolas, protéjase de las salpicaduras de aceite, de la plancha, del agua muy caliente...
- Al dormir, debe evitar hacerlo sobre el lado operado.

Alimentación

- Debe mantener una dieta rica y equilibrada, tomando abundantes legumbres, verduras y frutas, y evitando grasas animales y carnes rojas.
- ¡EVITE EL SOBREPESO!
- Evite la sal en las comidas y el exceso de azúcar.
- Hidrátese bien.

Deportes

Realizar ejercicio moderado de forma habitual es la mejor manera de recuperarse de la intervención y de evitar complicaciones futuras.

Cualquier ejercicio suave, que no suponga una sobrecarga excesiva al brazo le va a venir bien, como por ejemplo, la natación o el baile.

- Caminar es muy saludable, sin embargo no deje el brazo

colgando mucho tiempo. Caminar con bastones, por ejemplo, le va a permitir elevar los brazos.

- En casa apretar continuamente una pelotita suave de goma con la mano favorecerá la circulación del brazo.

Ejercicios de rehabilitación recomendados

Además de la recomendaciones hechas, es importante que lleve a cabo una serie de ejercicios para evitar la aparición del linfedema.

Aunque debe hacerlos desde los primeros días, tendría que comenzar de forma muy suave e ir aumentándolos de forma progresiva hasta que los haga todos de forma completa **a partir de los 15 o 20 días** de la operación, si no ha habido complicaciones en su intervención, no hay ninguna recomendación en contra por parte de los profesionales sanitarios y siempre sin forzar la zona de la herida.

- No debe realizar los ejercicios en caso de reconstrucción hasta pasado mas o menos un mes y tras consultarlo con Cirugía Plástica.

Para llevarlos a cabo, busque un lugar y un momento sólo para usted.

- Repita los ejercicios 10 veces cada uno, una vez por la mañana y otra por la noche.
- Acompañe los ejercicios con respiraciones profundas y con la mayor relajación posible.
- No debe forzar en exceso, pero debe notar tensión y llegar hasta justo antes de que le produzca dolor.

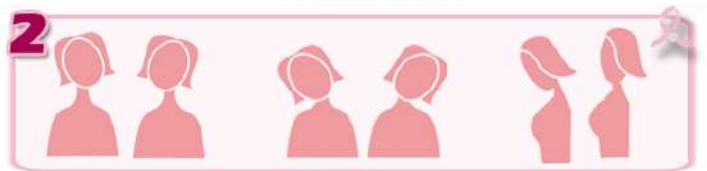


Subir brazos por la pared.
Mirada fija al frente.
Sólo se suben los brazos para prevenir posibles mareos.



1. Ejercicios Respiratorios.

Se inhala el aire por la nariz y se elevan los brazos, al exhalar se hace por la boca y se relajan los brazos lentamente.

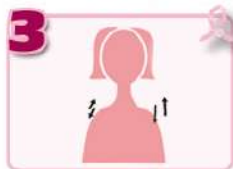


2. Cabeza:

- Yótear a la derecha y a la izquierda.

- Arriba y abajo.

- Tratar de llevar la oreja derecha hacia el hombro derecho, descansar al centro y repetir con el lado izquierdo.



3. Hombro:

- Subir y bajar los hombros.

- Moverlos hacia adelante y hacia atrás.

- Giros con ambos hombros.



4. Brazos:

- Arriba y abajo.

- Abrir los brazos a los lados y cerrar al centro.



1. Respiraciones profundas inhalando por la nariz, exhalando por la boca (3 veces).



2. Abrir y cerrar la mano.



3. Llevar el pulgar a cada dedo de la mano.



4. Giros de muñeca, a la derecha y a la izquierda.



5. Pronación y supinación de mano (palma de la mano hacia arriba y hacia abajo).



6. Flexión con mano cerrada y extensión con mano abierta.



7. "Aletear" con brazos flexionados: levantar el codo a la altura del hombro.



8. Simular peinarse.



9. Llevar la mano detrás de la nuca.



10. Llevar la mano a la oreja contraria.



11. Brazos extendidos a los lados, abrir y cerrar.



12. Simular atarse el delantal.

¿Qué hago si tengo linfedema?

Revise periódicamente las distintas partes de su brazo en busca de alguna anomalía. Mida la circunferencia de su brazo y compárelo con el brazo no afectado.

Si existe un aumento de más de a 2 cm o existe alguna zona anormal o lesión, acuda a la Unidad de Patología Mamaria, le indicaremos lo que debe hacer y le pondremos en contacto con la Unidad de Prevención del Linfedema. Es importante diagnosticarlo a tiempo.

En ocasiones puede aparecer un cordón fibroso bajo la piel de la axila que se tensa al elevar el brazo y puede producir molestias y limitar la movilidad del brazo. No es importante y suele desaparecer sólo en unas semanas, pero coméntenoslo.

Para el tratamiento de estos problemas existen diversas técnicas como por ejemplo:

- El drenaje linfático manual
- La presoterapia multicompartimental.
- Medidas compresivas con vendaje multicapa y posteriormente manguitos de compresión a medida.
- Ejercicios con vendaje o manguito.

“Si yo perdiera mi fe en mi, me moriría. Yo se que las nubes solo duran un momento y que el sol es para todos los días.”



**Rabindranath Tagore.
Poeta Bengalí.
Premio Nóbel 1913**

CONTACTO

Sí necesita información sobre cualquier tema relacionado con su enfermedad, su tratamiento, o los ejercicios o recomendaciones de esta guía, póngase en contacto con la Unidad de Patología Mamaria o la Unidad de Prevención del Linfedema.

- Teléfonos:

956004825 (sala de curas) , **956002510** (secretaría de patología mamaria) o **956002156** (fisioterapia) en horario de 8 a 15 de lunes a viernes.

956002548 (control de la planta de hospitalización) fuera de ese horario.

- Correo electrónico:

secre.ucpm.hpm.sspa@juntadeandalucia.es