

Está Usted en Riesgo de Desarrollar Linfedema?



El linfedema es una inflamación anormal que ocurre cuando el sistema linfático no se ha desarrollado correctamente, está dañado, o está sobrecargado. Puede ser tratado pero no curado.

Usted está en riesgo de desarrollar linfedema secundario si recibió tratamiento contra el cáncer, cirugía, le extrajeron algún nódulo linfático, recibió radioterapia, quemaduras o heridas. Sin importar cuál sea la causa, la aparición de los síntomas puede ser demorada muchos años. Sin embargo, entre 20 y 40% de las personas que superaron un cáncer corren el riesgo de desarrollar linfedema.

Usted corre riesgo de desarrollar linfedema primaria, que es una condición heredada si en la historia clínica de su familia aparecen las “piernas hinchadas.” Ocurre principalmente en mujeres y afecta pies y piernas. Esta condición hereditaria puede desarrollarse en cualquier momento de su vida.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL LINFEDEMA

Si usted presenta cualquiera de estos síntomas, consulte inmediatamente a su médico!

- **Hinchazón** es un síntoma temprano del linfedema que requiere atención médica inmediata. Puede ser lenta o suceder rápidamente.
- **Una infección** en el miembro en riesgo con signos de enrojecimiento, fiebre, o malestar son los primeros indicadores de que se está desarrollando un linfedema. Es esencial el tratamiento médico inmediato.
- **El edema con fovea es un síntoma de diagnóstico temprano.** Presione el tejido hinchado con el dedo. Si produce un hundimiento que persiste es señal de que se está desarrollando un linfedema.
- **Signo de Stemmer:** es el engrosamiento del pliegue de la piel en la base del segundo dedo del pie, por lo que no puede ser tomado entre los dedos. Este signo indica que hay linfedema pero su ausencia no excluye el linfedema.
- **Sensación de pesadez u opresión en el miembro afectado.** Por ejemplo, un anillo de repente queda ajustado o un zapato no calza bien.
- **Sensación de “hormigueo” en el área afectada.** Puede ser causada por la presión de partes hinchadas sobre los nervios en el área afectada.
- **Dolor o disminución en la movilidad en una articulación afectada** puede deberse al aumento de peso del miembro hinchado.

PRECAUCIONES PARA QUIENES ESTÁN EN RIESGO

- **No permita que le tomen la presión en el miembro afectado o en riesgo.** La manga del tensiómetro puede dañar delicados tejidos linfáticos.
- **No permita que le inyecten o saquen sangre del miembro afectado.** Cualquier herida en la piel podría causar una infección que desarrolle linfedema.
- **No permita que le coloquen una inyección intravenosa en el miembro en riesgo.** Podría filtrarse líquido de las venas a los tejidos. Esto crea otro riesgo de linfedema.
- **Mantenga su peso dentro de los límites normales.** Comer sano ayuda a mantener el peso y a mejorar el funcionamiento del sistema linfático.
- **Haga ejercicios diariamente** para mejorar su salud y estimular el flujo de la glándula linfática.
- **Al viajar en avión o a gran altura use una prenda de compresión en el miembro afectado.** Los cambios en la presión atmosférica son factores que provocan hinchazón de linfedema. Una prenda de compresión apropiada minimiza este riesgo. Utilícela incluso 3 horas después del aterrizaje.
- **La quemadura del sol daña la piel.** Utilice prendas que lo protejan del sol o cremas con pantalla solar. Aplíquese cuanto sea necesario para mantener la protección.
- **La exposición al calor excesivo como tomar baños en un jacuzzi** puede dañar la estructura del sistema linfático ubicado justo debajo de la piel.