

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN EN LINFEDEMA POST-MASTECTOMIA

El objetivo de la intervención de Rehabilitación en el tratamiento de las mastectomizadas, es prevenir la aparición del rigideces articulares y del linfedema en el MSD homolateral a la intervención; y en caso de que aparezcan, la detección precoz y el tratamiento del mismo.

El linfedema es un edema crónico debido al acumulo de linfa, por una mala función del sistema linfático localizado en extremidades, genitales o cara.

Es un edema blanco, duro y elástico, que no deja fóvea a la impresión digital, y no mejora con la elevación del miembro afectado.

Puede producirse como resultado de alteraciones congénitas (linfedema primario: por aplasia o hipoplasia de los vasos linfáticos normales) o adquiridas (linfedema secundario: obstrucción o destrucción de los vasos linfáticos anormales) del sistema linfático.

En ambos casos, la carga linfática que debe ser reabsorbida por vía linfática es normal, pero la capacidad de transportar está disminuida, produciendo una insuficiencia de tipo mecánico.

Este fluido que se acumula en el espacio intersticial del Tejido celular subcutáneo, representa una colección anormal de agua, solutos y proteínas, pone en marcha una serie de procesos que culminan con una reacción fibrosa por formación excesiva de tejido conectivo (signo de Steimmer).

La clínica que aparece es :

- Sensación de dolorimiento y pesadez
- Limitación de la movilidad
- Limitación de las AVD
- Alteración de la imagen corporal
- Reducción del bienestar psicológico y de la calidad de vida.

Al ser una enfermedad crónica, evoluciona con el tiempo, y presenta con relativa frecuencia complicaciones que se sobreañaden a la patología de base. La piel suele ser la puerta de entrada de múltiples infecciones, que pueden presentarse en forma de dermatitis, hiperqueratosis, exudados, linfadenitis, linfangitis y erisipela. Los agentes causantes mas frecuentes son el estreptococo β hemolítico del

grupo a y los hongos. Las infecciones sobrecargan aun mas la zona, empeorando el linfedema. Por lo que es muy importante instruir a las pacientes en la detección precoz de los signos para que sean tratadas con antibioterapia.

El diagnóstico clínico se realiza en base a la exploración física: consistencia, color de la piel, balance articular y medidas sistemáticas de perimetria:

- IFP del tercer dedo
- Metacarpo falángicas
- muñeca
- Antebrazo 10 cms distal al pliegue del codo
- Brazo 10 cms proximal al pliegue del codo

Otras técnicas posibles para valorar la evolución son el volumeter, sistemas optoelectrónicos o biomedancimetría.

Técnicas de confirmación a utilizar son: Ecografía, pletismografía, estudio de la microcirculación (capiloroscopia, laser Doppler, presión O₂ transcutánea); Linfografía isotópica, TAC o RM.

El tratamiento se basa en:

- Medidas preventivas:
 - recomendaciones y normas orientadas a la prevención del linfedema dadas como información oral y escrita a todas las pacientes intervenidas.
 - Ejercicios postquirurgicos.
- Linfofármacos: Daflon 500mg y Esberiven
- Medios físicos: ejercicios, DLM, vendaje multicapa, presoterapia neumática intermitente, manguitos de compresión.

Que se irá aplicando según protocolo establecido por el Servicio de Rehabilitación.

1º visita en planta Exploración según protocolo.



Normas y Recomendaciones para prevenir el linfedema en mujeres operadas de mama:

CUIDADO PERSONAL:

- ◆ Mantener una buena higiene en la piel del brazo afectado. Lavarse diariamente con jabón neutro, secar cuidadosamente y aplicar crema hidratante con masaje suave.
- ◆ Evitar productos irritantes como desodorantes o colonias con alcohol.
- ◆ Depilarse con crema, están desaconsejadas la cera y el afeitado.
- ◆ El agua de la ducha debe ser tibia, las saunas están prohibidas .
- ◆ Cuidado al cortarse las uñas, no debe cortarse las cutículas para evitar heridas.
- ◆ La ropa no debe apretar ni ejercer presión, el sujetador debe ser sin aros, y con tirantes anchos.
- ◆ No lleve accesorios (relojes, anillos pulseras,...) en el brazo afectado.
- ◆ No se exponga al sol, sobre todo en las horas de máxima radiación (de 11-17h). Están prohibidos los rayos UVA.

EN LA ALIMENTACIÓN

- ◆ Mantener el peso adecuado.
- ◆ La dieta debe ser equilibrada, pobre en sal y bebiendo mucho agua, tenga o no sed.
- ◆ Evitar el tabaco, el alcohol, la cafeína, picantes y en lo posible conservas y alimentos precocinados.

EN CASA Y EN EL TRABAJO

- ◆ Realizará las tareas domésticas descansando cada cierto tiempo, evitando realizar esfuerzos con el miembro afectado.
- ◆ No realizar trabajos que te obliguen a permanecer con los brazos en alto (limpiar ventanas, etc)
- ◆ Debe protegerse las manos al realizar los trabajos domésticos o preparar la comida, al manipular cuchillos, tijeras, objetos calientes, freír, manipular el horno. En todo

momento su mano y brazo deben estar protegidos con manoplas, guantes o paños.

- ♦ No transportar bolsas de la compra pesadas.
- ♦ No permanecer mucho tiempo planchando, debe evitar las quemaduras de la plancha.

EN TUS RATOS DE OCIO

- ♦ Evitar las picaduras de insectos, los arañazos de gato, las heridas con espinas, púas, tijeras,...
- ♦ Utilizar guantes para el cuidado de las plantas.
- ♦ El deporte más recomendado es la natación. Se puede practicar de manera moderada el golf, el esquí, la gimnasia de mantenimiento sin hacer ejercicios bruscos con el brazo afecto; caminar es muy recomendable. El ejercicio realizado siempre debe ser Moderado, alternando con periodos de descanso.

EN LA PRÁCTICA SANITARIA

- ♦ Cuidado con los masajes no especializados y sin indicación médica.
- ♦ NO debe extraerse sangre del lado operado
- ♦ NO permita que la tomen la tensión arterial en el lado operado
- ♦ NO se deje poner inyecciones ni vacunarse ene. Lado operado
- ♦ Si su brazo está rojo o caliente debe acudir a su médico.