



RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

1. Medidas domésticas

- Uso de guantes para el manejo de sustancias tóxicas (lejía, amoníaco, etc.).
- No cargar peso, como bolsas de la compra pesadas (emplear carro de cuatro ruedas y empuje delantero).
- Evitar grandes esfuerzos musculares.
- Evitar los traumatismos y accidentes domésticos: cortes, arañazos (animales domésticos, plantas, tijeras) y quemaduras (plancha, aceite, horno).
- Extremar las precauciones en la manipulación de objetos punzantes o afilados de uso cotidiano como tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante. Se recomienda el uso de pelador, que las herramientas estén en buenas condiciones, uso de tabla, picadoras, robots de cocina, etc.
- Así mismo se recomienda también extremar las precauciones en la manipulación de objetos calientes: plancha, estufas, horno, sartenes o cacerolas, etc. ya que las quemaduras en el brazo afecto se infectan con facilidad. Se recomienda el uso de guantes protectores y de utensilios de madera o teflón en lugar de metal. Al freír cubrir el brazo afecto para evitar salpicaduras de aceite.
- Usar todo tipo de electrodomésticos que faciliten el trabajo: lavadora, secadora, frigoríficos no frost, lavavajillas, microondas, abrelatas eléctricos, cuchillos eléctricos, batidora, picadora, robots de cocina etc.

2. Medidas sanitarias

- Evitar las extracciones de sangre del brazo afecto y la toma de tensión en el mismo (ya que la presión ejercida puede romper nuestros vasos linfáticos más pequeños y así colapsar más aún la evacuación del líquido).
- Descansar con el miembro edematoso ligeramente elevado sobre el nivel del corazón (cojín o almohada).
- Evitar los excesos de calor y temperaturas extremas.
- Evitar, en la medida de lo posible, picaduras de insectos.
- Revisar frecuentemente la piel del MS. Observar la presencia de heridas, laceraciones o ampollas. Ante cualquier herida en la piel del brazo u hombro, es importante lavarla con agua y jabón y emplear un antiséptico.
- Es recomendable hacer ejercicio físico: natación, gimnasia de mantenimiento o caminar 1h/día.
- Es recomendable dejar de fumar.
- Cuidado con los masajes no especializados en el brazo afecto.

3. Medidas higiénicas y en el arreglo personal

- Cuidado al cortarse las uñas por posibles heridas.
- Depilado con crema. No usar cuchillas.
- Cuidado meticuloso de la piel.
- Duchas y baños de agua templada, nunca caliente
- Recomendable el uso de desodorantes sin aluminios ni alcoholes.
- Buena hidratación de la piel con crema.

4. Medidas en el vestido

- No usar ropa ajustada en el brazo ni en el hombro.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

- El sujetador debe ser apropiado con tirantes anchos y acolchados para evitar comprimir la zona del hombro. Emplear sujetadores sin aros.
- No usar reloj, pulseras o anillos en ese brazo.

5. Medidas en el ocio

- Utilizar guantes para el cuidado de las plantas.
- Evitar las heridas (espinas, púas, tijeras...).
- Proteger la piel para evitar picaduras de insectos.
- Evitar las mordeduras y arañazos de perros y gatos.
- Utilice siempre dedal para coser.
- No usar sauna ni rayos UVA. Evitar exposición solar.

6. Medidas en la alimentación

- Mantener el peso adecuado, o en caso de engordar, recuperarlo mediante dieta o ejercicio.
- Evitar el exceso de sal en las comidas.
- Beber líquido se tenga o no sed. Evitar el consumo de alcohol. Mantener una buena hidratación permanente.

ESTAS MEDIDAS PREVENTIVAS SE DEBERÁN MANTENER DE POR VIDA.