

DESMITIFICANDO EL LINFEDEMA: Un llamado a la acción

El linfedema asociado al cáncer de mama es una inflamación anormal relacionada con la disección axilar o la biopsia del ganglio centinela.

Por lo general, se desarrolla en el brazo o la mano, pero puede aparecer hinchazón en la mama, el pecho, la axila, el tronco o la espalda.

FACTORES DE RIESGO

EL RIESGO INDIVIDUAL VARÍA BASADO EN:

- Tratamiento de radiación
- Quimioterapia basada en taxanos
- Mayor cantidad de ganglios linfáticos extirpados
- Múltiples cirugías + cicatrización deficiente
- IMC > 30+
- Qué tan activo es usted.
Cuanto más esté sentada, mayor es el riesgo.
- Fumar

LO QUE NO AUMENTA EL RIESGO:

Atención clínica de rutina

- Manguitos de presión electrónicos o manuales en el brazo/muñeca
- Pinchazos de aguja
- Vacunas* (la vacuna COVID-19 puede producir hinchazón)

Estilo de vida y actividades rutinarias

- Ejercicio incluyendo aeróbico, fuerza, yoga, etc.
- Usar joyas (por ejemplo, pulseras, anillos)
- Bañeras de hidromasaje y saunas
- Masaje o Acupuntura
- Volar en un avión
- Jardinería, tareas domésticas y otras actividades generales, excepto tenis.

SI ESTOY EN RIESGO - ¿NECESITO...

- Usar prenda de compresión para volar, ejercitar, en actividad repetitiva (para prevenir)?.....**NO**
- Limitar el uso o levantar el brazo?.....**NO** (una vez liberado por el cirujano)
- Evitar hacer ejercicio con pesas?.....**NO** (empezar bajo, progreso lento)
- Evitar flexiones, press banca, ejecuciones de fuerza de brazos con el peso del cuerpo?.....**NO**
- ¿Evitar llevar mi bolso en el lado de la cirugía o en una mochila?.....**NO**

BAJO

¿QUÉ HAGO PARA SEGUIR MANTENIENDO BAJO MI RIESGO GENERAL?

- Mantenga la piel de los dedos, brazos y manos limpia y libre de infecciones.
- Mantenga y practique una buena postura mientras está sentado, de pie o activo.
- Trabaje para mantener o reducir su peso a un rango saludable.
- Tenga un régimen de ejercicio regular que incluya ejercicios aeróbicos y de fuerza.
- Hacer ejercicio regularmente. La constancia es importante. Esfuércese por al menos 15 minutos de ejercicio planificado la mayoría de los días de la semana, alternando entre ejercicios aeróbicos, de fuerza y de recuperación.
- Consuma una dieta mínimamente procesada con más de 5 porciones de frutas/verduras al día y proteína adecuada.

Siga las Pautas de nutrición de la ACS para sobrevivientes de cáncer.

MUESTRA DE RÉGIMEN DE EJERCICIO

- Sentadillas con silla + Press (set de 10)
- Flexiones sobre respaldo (set de 10)
- Plancha elevada con elevación de talón (set de 10)

