

Linfedema

Prevención
y tratamiento



asociación
española
contra el cáncer

índice



Asociación Española Contra el Cáncer – Sede Central

Madrid, octubre 2023

Calle Teniente Coronel Noreña, 30

28045 Madrid

www.asociacioncontraelcancer.es

Las publicaciones de la Asociación Española Contra el Cáncer están creadas para su difusión con el fin de llegar al mayor número de personas posibles.

1. ¿Qué es el Sistema Linfático? ¿Qué funciones tiene?	5
2. ¿Qué es el linfedema? ¿Quién tiene riesgo de presentarlo?	7
3. Síntomas	9
4. ¿Cómo prevenir el linfedema?	11
5. Recomendaciones	21
6. Tratamiento del linfedema	25
7. Recursos ortoprotésicos y de ayuda	29



Utiliza esta información
como orientación y consulta
con tu médico todo lo
referente a tu caso.

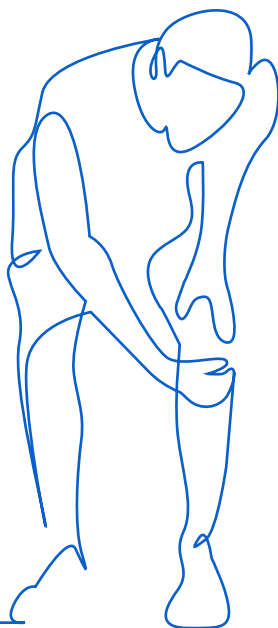


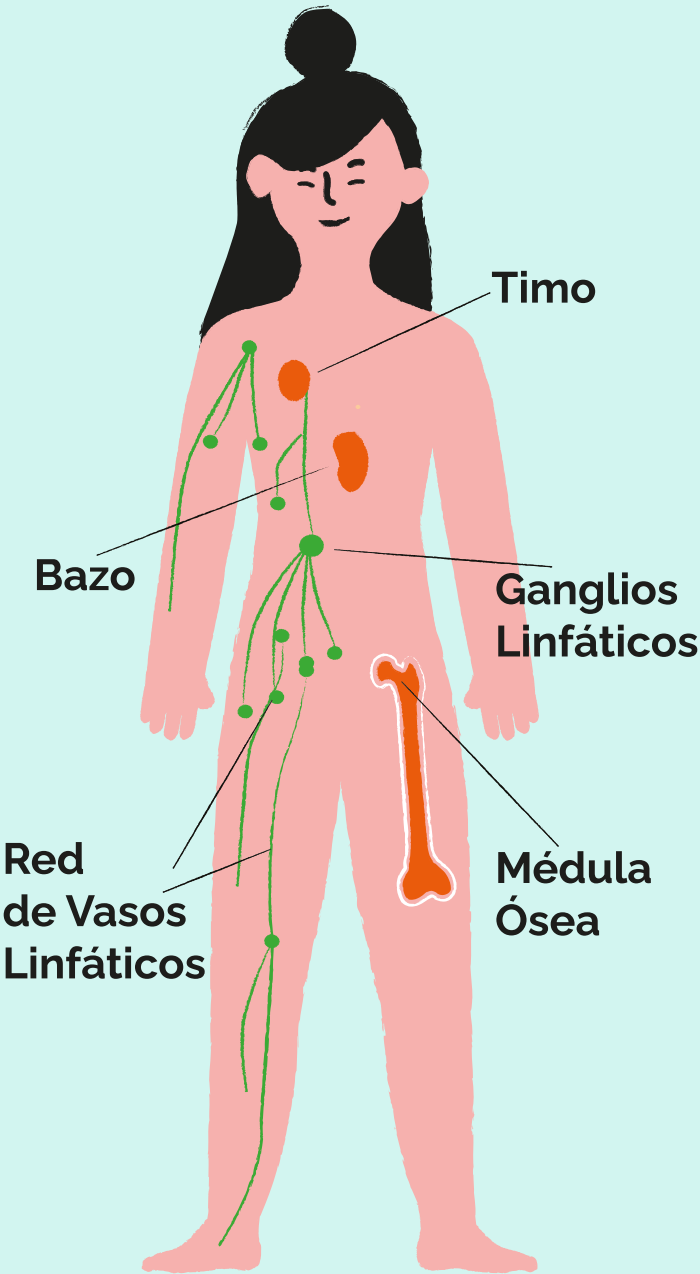


1 ¿Qué es el Sistema Linfático? ¿Qué funciones tiene?

El sistema linfático es una amplia red de drenaje que ayuda a mantener en equilibrio los niveles de líquido corporal y defiende al cuerpo de las infecciones. Está formado por una red de vasos linfáticos, que trans portan la linfa por todo el cuerpo.

Una de las funciones más importantes del sistema linfático es recoger el líquido linfático sobrante de los tejidos corporales y devolverlo a la sangre. Este proceso es necesario porque el agua, las proteínas y otras sustancias se filtran continuamente de los capilares sanguíneos a los tejidos corporales. Si el sistema linfático no drenara el exceso de líquido, se acumularía en los tejidos corporales y estos se hincharían.





Además, el sistema linfático ayuda al cuerpo a defenderse de los gérmenes como virus, bacterias y hongos que pueden causar infecciones. Esos gérmenes se filtran en los ganglios linfáticos, que son pequeñas masas de tejido localizadas a lo largo de la red de vasos linfáticos. Los ganglios contienen linfocitos, un tipo de glóbulo blanco. Algunos de esos linfocitos producen anticuerpos, proteínas que combaten a los gérmenes e impiden que las infecciones se extiendan.



Saber más

El sistema linfático está formado por:

- **Linfa:** líquido transparente que contiene linfocitos (glóbulos blancos) que combaten las infecciones y la formación de tumores. La linfa también contiene agua, moléculas de proteína, sales, glucosa, urea y otras sustancias.
- **Vasos linfáticos:** red de tubos delgados que recogen linfa de diferentes partes del cuerpo y la devuelven al torrente sanguíneo.
- **Ganglios linfáticos:** estructuras pequeñas, en forma de judía (muy diversos en tamaño y en número) que filtran la linfa y almacenan los glóbulos blancos.

El bazo, el timo, las amígdalas y la médula ósea también forman parte del sistema linfático.



2 ¿Qué es el linfedema? ¿Quién tiene riesgo de presentarlo?

El linfedema se produce por la acumulación excesiva de líquido debido a la incapacidad del sistema linfático de depurar y transportar la linfa; esto provoca un aumento de volumen en una zona del cuerpo.

En general, el linfedema afecta a los brazos y las piernas en las personas que han recibido tratamiento para cáncer de mama, melanoma y cánceres genitourinarios (cáncer que afectan las vías urinarias, la vejiga, los riñones, la próstata, los testículos, etc.). Y con menor frecuencia en otras partes del cuerpo, por ejemplo la cabeza y el cuello.

La posibilidad de aparición del linfedema dependerá del tratamiento quirúrgico (número de ganglios linfáticos extirpados) y oncológico (radioterapia [principalmente](#)) que se haya recibido. Otros factores de riesgo pueden ser:

- Calor excesivo en la zona en riesgo.
- Sobreesfuerzo.
- Obesidad.
- Heridas o las infecciones de la piel.
- [Obstrucción linfática por compresión tumoral.](#)
- [Anomalías en la cicatrización.](#)

El tiempo de aparición del linfedema es variable, aunque su aparición puede ser inmediata tras la cirugía, o puede desarrollarse de manera gradual al cabo de meses e incluso años.



Saber más

Existen dos tipos de linfedema en función de las causas que lo originan:

- **Primario:** debido a alteraciones congénitas del sistema linfático.
- **Secundario:** producido por la interrupción o compresión de los vasos linfáticos como consecuencia de procesos tumorales, infecciosos o de tratamientos como la cirugía o la radioterapia.



3 Síntomas

Las personas con linfedema en un brazo o una pierna pueden tener los siguientes síntomas:

- Inflamación de una zona del brazo o la pierna.
- Sensación de "pesadez".
- Debilidad o disminución de la movilidad.
- Los anillos, los relojes o la ropa comienzan a apretar más de lo habitual.
- Molestias o dolor.
- Piel endurecida.
- Apariencia de piel de naranja (hinchazón con pequeños hoyuelos).
- Desaparición de venas y relieves óseos.
- **Signo de Stemmer +: imposibilidad o dificultad para tomar en pinza la piel de la zona dorsal de los dedos de los pies o de las manos.**

Dado que habitualmente el aumento de volumen de la extremidad es gradual, es importante conocer y detectar los primeros síntomas y poder iniciar lo antes posible un tratamiento precoz del mismo mediante fisioterapia.



Saber más

Al disminuir la capacidad de eliminar la linfa, se incrementa el riesgo de infección (linfangitis). Los síntomas de la infección son enrojecimiento de la piel, dolor intenso en el brazo o pierna afectada, fiebre o inflamación súbita. En estos casos es importante acudir a un centro de salud para recibir asistencia médica.



4 ¿Cómo prevenir el linfedema?

La prevención del linfedema debe comenzar inmediatamente tras la cirugía y requiere una serie de cuidados diarios muy sencillos. Es recomendable que inicies, cuanto antes, un programa de ejercicios respiratorios, de movilidad y de fuerza, que se realizarán con suavidad, lentitud, sin "rebote" al llegar al final del movimiento.

Es importante que realices los ejercicios de respiración y de movilidad a diario, combinándolos con los de fuerza a días alternos, de forma suave, lenta y controlada, intercalando descansos y coordinando con la respiración.

El programa de ejercicios deberá ser individualizado con una pauta específica. La resistencia y el número de repeticiones y series será variable, en función de varios factores, como el estilo de vida previo del paciente, su capacidad funcional actual y la tolerancia a dichos ejercicios. Esto va a determinar las características del programa inicial, empezando suave y avanzando de forma gradual con el paso del tiempo (en la medida de lo posible).

4.1 Ejercicios respiratorios

Elige un lugar tranquilo con una luz tenue, tumbate, quítate el cinturón u otras ropas que puedan oprimirte y cierra los ojos.

Durante unos minutos no dejes que ninguna idea ocupe tu mente, simplemente disfruta de unos momentos de tranquilidad. Si aparecen pensamientos, no les concedas importancia, poco a poco se irán desvaneciendo.

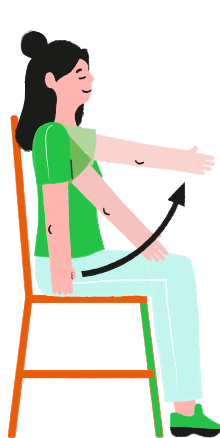
Respiración diafragmática

Respira de forma lenta, profunda y regular; toma aire por la nariz pausadamente e intenta hinchar el vientre mientras lo haces; mantenlo durante unos 4 segundos y vuelve a expulsarlo por la boca muy lentamente. Repite estos pasos durante unos 8 o 10 minutos mientras te centras en las sensaciones placenteras que experimentas.



4.2 Ejercicios de prevención del linfedema en brazos

Ejercicios de movilidad

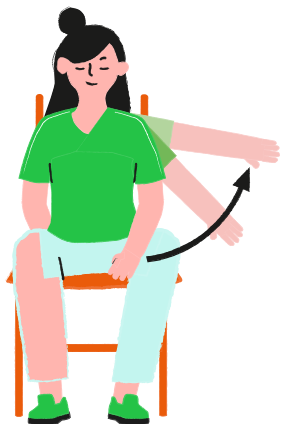


1

Sentado o tumbado, eleva lentamente el brazo hacia delante abriendo y cerrando la mano.

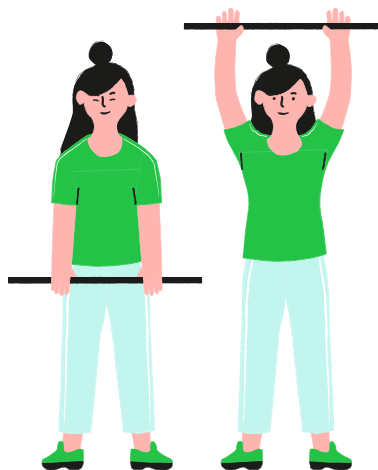
2

En la misma posición separa el brazo lateralmente, abriendo y cerrando la mano.



3

Coge un palo (un bastón...) horizontalmente y levántalo todo lo que puedas.





4

Pon los brazos en cruz y elévalos juntando las palmas de las manos.

5



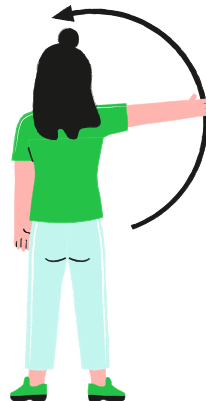
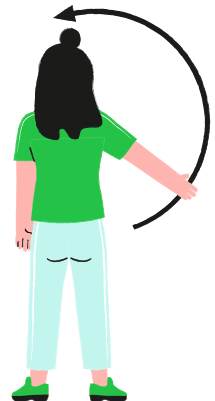
Coloca ambas manos entre cruzadas en la nuca, junta los codos delante y luego sepáralos al máximo sin soltar las manos.



6

Coloca las manos entrecruzadas en la espalda lo más alto que puedas y lleva los brazos atrás.

7



Sitúate frente a una pared. Con el brazo afectado y la mano apoyada en la pared dibuja un círculo lo más grande posible, primero en un sentido y luego en el otro.

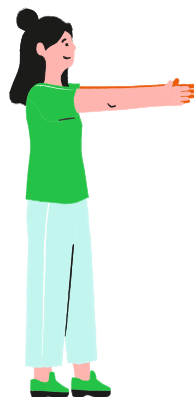


8

En la misma posición haz que los dedos índice y anular suban por la pared lo más alto posible, manteniendo la postura erguida.

9

Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexiona los codos a la vez que cierras el puño. Posteriormente estira el brazo a la vez que abres las manos.



10

Mueve los brazos como si nadases a braza.



11

Con ambos brazos en alto abre y cierra los puños fuertemente.



Ejercicios de fuerza

Boca arriba, sujetando una mancuerna de 1Kg:

1. Brazo pegado al tronco, codo flexionado 90°, subir la mancuerna hacia el techo y bajar.
2. Brazo separado del tronco 45°, codo flexionado 90°, subir mancuerna hacia el techo y bajar.
3. Brazo estirado hacia el techo, abrir dejando caer a la vez hacia el lateral y volver al centro.

De pie, sujetando una mancuerna de 1Kg:

1. Empezar con el codo completamente flexionado y elevar la mancuerna de manera perpendicular al techo hasta llegar arriba y volver.

De pie, con goma elástica de resistencia ligera:

1. Brazos a lo largo del tronco, coger la goma justo por delante y tirar de ella en sentidos contrarios para separar los brazos y volver.
2. Atar la goma en un punto fijo a la altura de la cadera, colocarse en frente con un poco de separación, coger un extremo con cada mano y tirar de ella con los brazos estirados.

De pie, sujetando un palo:

1. Enrollar de forma repetitiva y alterna con una mano y con la otra. Agarre con las palmas hacia abajo. (Gesto de arrancar la moto).
2. Igual con las palmas hacia arriba.

Hacer todos los ejercicios con ambos lados. Es importante saber que se trabaja durante todo el gesto, tanto en la ida como en la vuelta del movimiento.



Saber más

Al disminuir la capacidad de eliminar la linfa, se incrementa el riesgo de infección (linfangitis). Los síntomas de la infección son enrojecimiento de la piel, dolor intenso en el brazo o pierna afectada, fiebre o inflamación súbita.

En estos casos es importante acudir a un centro de salud para recibir asistencia médica.

4.3 Ejercicios de prevención del linfedema en piernas

Ejercicios de movilidad

Tumbado boca arriba:

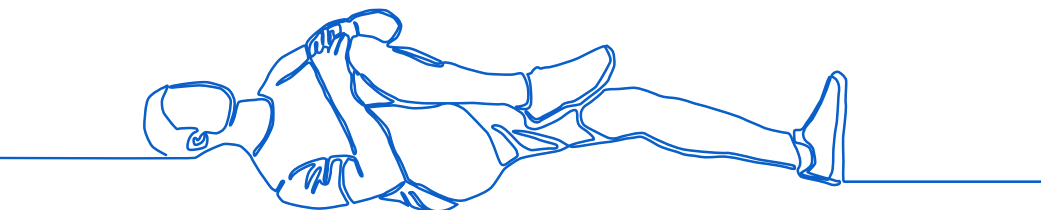
1. Con las dos piernas estiradas, mueve los dedos hacia arriba y hacia abajo.
2. Con las dos piernas estiradas, mueve la punta de los pies hacia arriba y hacia abajo.
3. Coloca una pierna flexionada apoyando el pie en el suelo y eleva la otra pierna en el aire, haciendo círculos con el tobillo o mueve la punta del pie arriba y abajo.
4. Con las piernas estiradas, llevar de forma alterna una rodilla al pecho y después la otra.
5. Simula el montar en bicicleta pedaleando hacia delante y hacia atrás.
6. Báscula pélvica: anteversión (sacar culo empujando hacia el suelo) y retroversión (apretar el culo).

Sentado:

1. Acerca la rodilla al cuerpo, realizalo alternativamente con una pierna y otra. Estira la rodilla y dobla, alternando una con otra.
2. Igual que el 3 pero con las dos a la vez.
3. Punta y talón con ambos tobillos.

De pie:

1. Levanta una rodilla y después la otra.





Ejercicios de fuerza

Boca arriba:

1. Haz el puente levantando los glúteos del suelo.
2. Aprieta una pelota de espuma entre las rodillas, aproximando ambas piernas.

Sentado:

1. Con las piernas estiradas, hacer fuerza con el cuádriceps para empujar con la corva de la rodilla hacia el suelo.
2. En una silla, estirar una rodilla y mantener unos segundos. Luego con la otra. Por último, con las dos a la vez.

De pie:

1. Punta-talón en el sitio.
2. Camina de puntillas y de talones.
3. Sentadilla.



5 Recomendaciones

Estas indicaciones pueden ayudar a retrasar o controlar en lo posible la aparición del linfedema:

NO

- Las extracciones de sangre y cualquier tipo de pinchazo o inyección en el miembro afectado.
- El exceso de calor (saunas, baños de sol o agua muy caliente).
- Cortarte las cutículas o arrancarte los padrastros y utilizar uñas postizas.
- Las mordeduras y arañazos de los animales.
- Posturas mantenidas con compromiso linfático, como dormir sobre el lado afectado o cruzar las extremidades.

SI

- Usa jabones neutros para limpiar tu piel (sécala minuciosamente después) y ponte crema hidratante a diario sin alcohol ni perfume.
- Toma mucha precaución cuando utilices aparatos que emitan calor (horno, plancha,...).
- Utiliza cortaúñas y lima para cortarte las uñas en vez de tijeras. Las uñas de los pies duras, mejor que las corte un especialista.
- Si te haces alguna herida, lávala con agua y jabón y desinféctala.
- Depílate con maquinilla eléctrica (ni cera caliente ni cuchillas).
- Realiza actividad física regularmente (andar, nadar, pasear en bicicleta).
- Lleva una dieta rica en frutas y verduras, con poca sal y baja en grasas.

Indicaciones para **miembro superior afectado (brazo)**

NO

- Ropa apretada.
- Tomarte la tensión arterial.
- Cargar peso ni te coloques el bolso en el hombro de ese lado.
- Si eres diabético, procura no pincharte en los dedos de esa mano.
- Pulseras, reloj o anillos demasiado ajustados.

SI

- Emplea guantes cuando utilices tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante y utiliza siempre dedal para coser.
- Utiliza un sujetador con tirantes anchos y acolchados, y una prótesis de mama ligera.





Indicaciones para **miembro inferior afectado (pierna)**

NO

- Utilizar ropa interior apretada en la cintura.
- Permanecer mucho tiempo de pie.
- Las rozaduras de los zapatos.
- Correr (está contraindicado) y si vas en bicicleta tienes que tener cuidado con la resistencia.

SI

- Si tienes hongos o cualquier alteración en los pies acude al podólogo.
- En los viajes largos realiza paradas con regularidad. Si viajas en transporte público (avión, tren...) realiza pequeños paseos con frecuencia.
- Puedes nadar, caminar o bailar y realizar cualquier actividad recreativa tomando ciertas medidas de prevención.
- Mantén ligeramente elevadas las piernas (por encima del nivel del corazón) al dormir y descansar.



6 Tratamiento del linfedema

El tratamiento se realiza para controlar la hinchazón que causa el linfedema e impedir que se presenten otros problemas. Su objetivo es ayudar a que la persona continúe con sus actividades de la vida diaria, reducir el dolor y mejorar la capacidad para moverse y usar el miembro (brazo o pierna) con linfedema. En resumen, mejorar su calidad de vida.

El tratamiento del linfedema se realiza mediante la terapia descongestiva compleja (TDC), la cual se pone en marcha en dos fases.

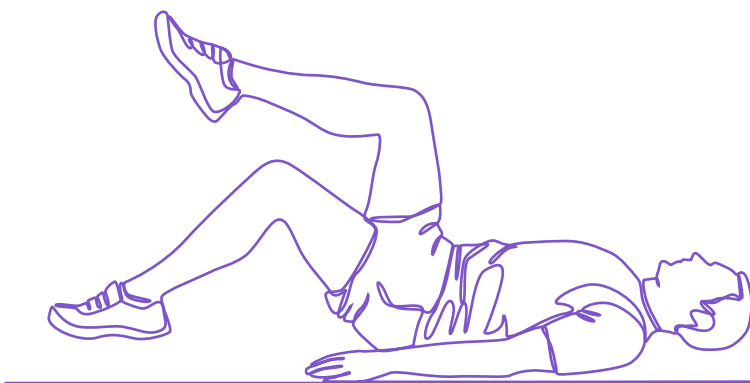


6.1 Fase I o de descompresión

Los objetivos de esta fase son reducir el volumen del linfedema, mejorar los síntomas, prevenir complicaciones y recuperar la funcionalidad de la zona afectada. Se lleva a cabo de manera diaria, normalmente 5 días a la semana entre 2 y 8 semanas según el caso. Incluye:

- **Cuidados higiénicos de la piel:** el cuidado de la piel juega un papel primordial en el tratamiento del linfedema, ya que por el aumento de volumen, la piel se estira y se vuelve más delicada. Para ello, debes seguir las recomendaciones que se dan en el apartado anterior.
- **Drenaje linfático manual:** debe ser realizado por un fisioterapeuta con formación en este campo y experiencia en el tratamiento del linfedema. El objetivo del drenaje es la activación de la circulación linfática superficial y la reabsorción del linfedema.
- **Presoterapia secuencial intermitente:** se ejerce presión de distal a proximal con un hinchado escalonado de las cámaras que componen el manguito, de tal forma que la presión más elevada se encuentra en la cámara más lejana y va reduciendo hasta la cámara más cercana, donde existe la presión más baja. De esta manera se favorece el retorno de la parte líquida del edema ([nunca usarlo de forma aislada](#)). (Se necesitan más estudios).
- **Vendaje multicapa (baja elasticidad):** es un paso esencial en el tratamiento del linfedema y se coloca inmediatamente después del drenaje linfático manual. El vendaje no debe causar ninguna molestia en el brazo o pierna y es fundamental que quede firme, incluso después de una actividad física.
- **Ejercicios:** debes realizar los ejercicios de esta fase con el vendaje multicapa puesto para conseguir mayores beneficios. Son los mismos que se incluyen en la prevención del linfedema (Los que permita realizar el vendaje).





6.2 Fase II o de mantenimiento

Se pone en marcha después de la fase 1 durante 2-3 días a la semana. Poco a poco se van espaciando las sesiones. Se lleva a cabo un seguimiento continuo. Se valora la frecuencia del tratamiento posterior según el caso.

Los objetivos de esta fase son optimizar los beneficios de la fase 1 y mantenerlos posteriormente. Se sustituirá el vendaje multicapa por la media de contención.

Incluye:

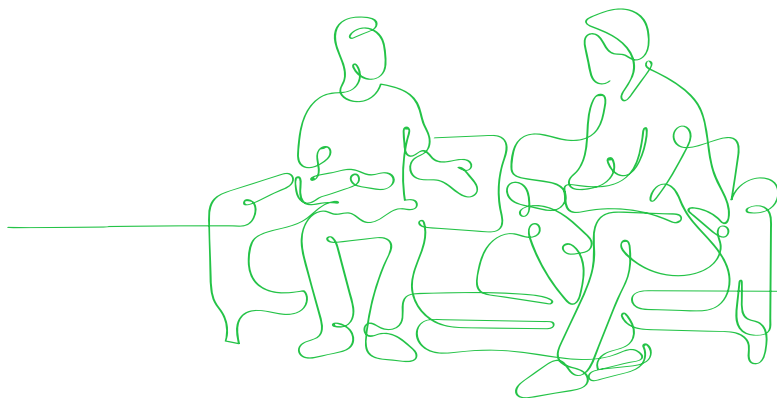
- **Cuidados higiénicos de la piel:** una vez instaurado el linfedema debes extremar aún más los cuidados de la piel para evitar las complicaciones infecciosas.
- **Drenaje linfático manual**
- **Presoterapia secuencial intermitente**
- **Media de contención:** en esta fase la compresión del brazo se consigue empleando una media o manga de compresión, adaptada al tamaño del brazo o pierna. Esta prenda debes llevarla puesta siempre durante el día.
- **Ejercicios:** debes realizar los ejercicios de esta fase con la prenda de compresión puesta para conseguir mayores beneficios. Son los mismos que se realizan en la prevención del linfedema.



7 Recursos ortoprotésicos y de ayuda

Para mantener la reducción del linfedema conseguido con el drenaje es necesario que utilices un manguito o media de compresión de forma permanente. Estas medias o manguitos las tendrás que renovar periódicamente según lo establecido por cada Comunidad Autónoma, estableciendo como recomendación general que se deben renovar transcurridos entre seis meses y un año.

El Sistema Nacional de Salud cubre el gasto que supone este material y debes solicitarlo antes de la compra. Puedes informarte en la Oficina de Atención al Paciente de tu hospital de referencia. También deberás pedirle al médico especialista que te firme el informe en el que te prescribe la media o manga. Si tienes dudas puedes contactar con el trabajador social del hospital, del centro de salud o de la Asociación Española Contra el Cáncer.



Algunos pacientes notan que el linfedema afecta a su calidad de vida y repercute en su estado de ánimo y sus relaciones sociales. Si éste es tu caso, puedes consultar en la Asociación Española Contra el Cáncer, con un psicólogo especializado en psicooncología.

¿Te preocupa el linfedema? Podemos ayudarte

En la Asociación Española Contra el Cáncer estamos a tu lado antes, durante y después del cáncer. Si tienes dudas, si necesitas apoyo con algún aspecto de tu vida diaria o te sientes perdido, nuestro equipo de profesionales te atenderá las 24h.

Todos nuestros servicios son gratuitos y estamos aquí para ayudarte.

Llámanos al **900 100 036**

o entra en **teayudamos.contraelcancer.es**





¿Hablamos?

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es