

Para personas en riesgo de padecer linfedema

El [linfedema](#)¹ que está asociado al cáncer es más comúnmente generado por la extirpación de los ganglios linfáticos durante la cirugía contra el cáncer, al tratamiento con radiaciones hacia áreas en donde se encuentran los ganglios del sistema linfático, y/o por el mismo tumor que podría obstruir parte del sistema linfático. El incremento de glóbulos blancos debido a [leucemia](#)² o [infección](#)³ también puede restringir el flujo y causar linfedema.

Las personas a quienes se les haya **extirpado un gran número de sus ganglios linfáticos** o que se han **sometido a radioterapia** están en mayor riesgo de desarrollar [linfedema de largo plazo](#)⁴. Sin embargo, actualmente no hay forma de predecir quiénes desarrollarán la afección.

El linfedema puede surgir como un problema tras una cirugía o la radioterapia para casi todos los tipos de cáncer, pero su incidencia es más común para:

- Cáncer de seno
- Cáncer de próstata
- Cánceres en la zona pélvica (vejiga, pene, testículos, endometrio, vulva o cuello uterino)
- Linfoma
- Melanoma
- Cánceres de cabeza y cuello

El motivo que origina el linfedema varía en función de la región del cuerpo en donde el linfedema se generó.

¿Se puede prevenir el linfedema?

Actualmente no hay forma de prevenir el linfedema asociado con el cáncer. Sin embargo, los médicos a veces tienen la opción de emplear determinados procedimientos quirúrgicos para reducir el número de ganglios linfáticos extirpados durante la cirugía que en algunos casos se debe realizar para eliminar el tumor, lo cual puede ayudar en disminuir el riesgo de linfedema.

La [biopsia del ganglio linfático centinela](#)⁵ es un procedimiento que hace uso para localizar ganglios linfáticos en los cuales se drena fluido de algún tumor para sí hacer la extracción del mismo con el fin de realizar pruebas de laboratorio para determinar la presencia de cáncer. En este procedimiento la revisión se realiza solo en aquellos ganglios en los que se piensa que pudiese haber cáncer, y si en esta revisión se determina que no hay cáncer, entonces este procedimiento resultó útil al permitir la conclusión de no extraer otros ganglios linfáticos lo cual ayuda a reducir el número de ganglios que se extraen del paciente resultando en un menor riesgo de que desarrolle linfedema.

Cómo reducir el riesgo de linfedema

No hay una manera que ayude a prevenir de forma garantizada el linfedema asociado al cáncer, pero hay medidas que al tomarse podrían ayudar a reducir su riesgo

Acuda al médico rutinariamente para que le hagan revisiones médicas

Si usted tuvo que someterse a cirugía o a otro tipo de tratamiento para combatir el cáncer, entonces eso ya implica un riesgo de linfedema. Los exámenes médicos de rutina deberían incluir análisis para descartar la presencia de linfedema. Pero estas pruebas para su detección son para las personas que no hayan notado ni reportado síntomas.

Un médico especialista en linfedema podría tomar las mediciones de base en un paciente en el brazo, pierna o parte del cuerpo donde se haya aplicado algún tratamiento oncológico. Posteriormente se seguirán tomando las mismas mediciones como parte del seguimiento para determinar si hay algún incremento en las mediciones, lo cual constituye uno de los signos que podrían indicar la presencia de linfedema. Hable con su equipo de profesionales médicos para que se determine la frecuencia con la cual se le deberán tomar estas mediciones.

Informe sobre cualquier cambio a su médico

La recuperación y sanación tras la cirugía o el tratamiento contra el cáncer puede tomar tiempo. Conforme vaya sanando, aprenderá de qué manera la parte afectada de su cuerpo se ve y se siente. Informe a su médico de inmediato sobre cualquier cambio en el tamaño, color, temperatura, sensación o condición de la piel.

Logre y mantenga un peso saludable

Sabemos que las personas con obesidad corren un mayor riesgo de linfedema, y la obesidad puede dificultar el tratamiento. Hable con su equipo de profesionales médicos para saber qué peso es saludable para usted. Pídale consejos en cuanto a cómo bajar de peso o mantener un peso saludable.

Ejercicio

Es importante que utilice la parte de su cuerpo que sido afectada por el cáncer en las actividades cotidianas. Esto ayudará a que sane y recupere sus fuerzas como corresponde. Usar los músculos también ayudará a que los líquidos linfáticos circulen y se drenen como es debido. También ayuda a mantener la flexibilidad muscular y reduce la formación del tejido cicatricial. Trabaje con un profesional capacitado en ejercicio físico y un profesional de la salud para diseñar un plan de ejercicios apropiado para usted, que comience con un nivel de intensidad bajo y progrese paulatinamente para evitar ejercitarse en exceso. Póngase en contacto con la *Physical Therapy Association* (APTA) visitando www.apta.org o llamando al 1-800-999-2782 para encontrar un fisioterapeuta en su región que trabaje con personas con cáncer.

Evite infecciones, quemaduras y lesiones

Cuando presenta infecciones, quemaduras o lesiones, la reacción del cuerpo es enviar una mayor cantidad de fluidos y glóbulos blancos a la zona. Si los ganglios y vasos linfáticos están afectados o fueron extirpados, es más difícil que el cuerpo pueda desplazar este líquido adicional, lo cual puede provocar linfedema.

Para las mujeres que se hayan sometido a una mastectomía, algunos médicos recomiendan que la extracción de sangre, las infusiones intravenosas y las inyecciones se hagan en el brazo del lado opuesto al afectado de ser posible. También algunos recomiendan que las vacunas se apliquen en el brazo opuesto al afectado, o bien, en otra parte del cuerpo, como la cadera. No obstante, no todos los expertos coinciden con esta restricción. Y, si la paciente se sometió a una doble mastectomía, simplemente no contará con un brazo que no esté afectado. **Por esta razón, es importante consultar con su médico si dicha restricción es adecuada en su caso.**

Reconozca las señales de celulitis

La celulitis es una infección en los tejidos justo debajo de su piel. Los signos y síntomas del este problema incluyen enrojecimiento, calentamiento, dolor y posible descamación de la piel en el área con la infección. Puede que se presenten síntomas como fiebre y otros similares a los de la gripe. **Es un problema médico grave que debe comunicar a su médico sin demora.**

Entre los signos y síntomas de este problema se incluye piel enrojecida, acalorada, adolorida y que posiblemente se agriete o descarapele en la región del área infectada. Puede que haya síntomas parecidos a los de la gripe. Si esto se vuelve persistente, puede que se requiera el empleo de antibióticos para mantener el problema bajo control.

El linfedema también puede imponer un riesgo de desarrollo de celulitis.

Evite el uso de prendas y accesorios que generen constricciones en la piel

El uso de prendas de vestir y accesorios que queden muy ceñidos alrededor del brazo o las piernas (cuando están apretados) puede aumentar la presión de los vasos sanguíneos y linfáticos cercanos. Puede que esto resulte en un aumento de líquidos e hinchazón (como cuando se acumula el agua en una presa). Algunas personas han relacionado esta situación con la aparición de linfedema.

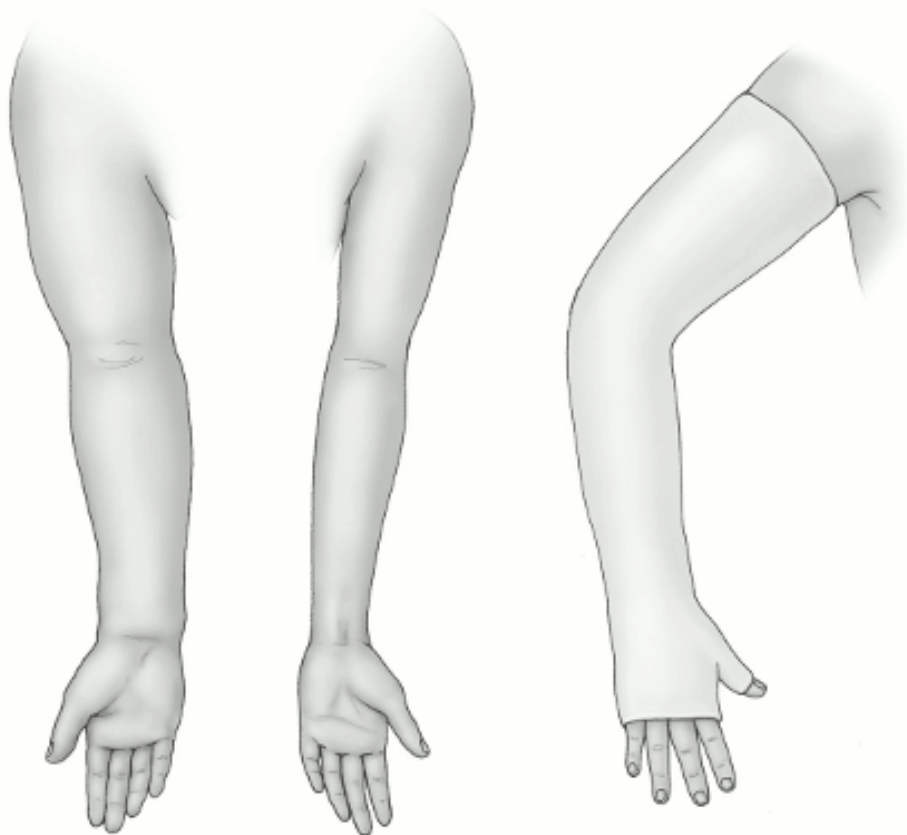
Pregunte sobre el uso de las prendas de compresión

Las prendas de compresión consisten de mangas para los brazos y medias para las piernas que ejercen cierto nivel de presión uniforme que puede ayudar a evitar la inflamación al desplazar el líquido linfático del brazo o la pierna hacia el resto del cuerpo. Un profesional de la salud especializado en linfedema sabrá determinar cuánta presión es necesaria para el caso en cuestión. Esto hace necesario un cuidadoso seguimiento de las indicaciones por parte del equipo de atención médica en el entallado, uso y cuidado de estas prendas.

Uso de prendas de compresión

Las prendas de compresión son medias o mangas ajustadas que pueden ayudar a evitar la inflamación al obligar al líquido linfático a moverse desde el brazo o la pierna hacia el cuerpo. Es necesario colocarlas cuidadosamente, y es muy importante seguir las recomendaciones de su equipo de profesionales médicos en cuanto a entallar, usar y lavar la prenda.

Frecuentemente las personas que ya tienen linfedema utilizan ropas de compresión. Sin embargo, si usted corre riesgo de linfedema, es posible que quiera usar prendas de este tipo para disminuir el riesgo en determinadas situaciones. Por ejemplo, el riesgo de linfedema podría aumentar al viajar en avión, posiblemente debido a los cambios de presión. Sin embargo, usar ropas de compresión en vuelos largos o frecuentes también tiene sus riesgos. Consulte con su médico o terapeuta si es aconsejable que utilice prendas de compresión durante viajes en avión. También es una buena idea consultar en cuanto a maneras de mover y ejercitar la parte afectada del cuerpo durante vuelos largos.



A la izquierda, un brazo que muestra hinchazón a causa de linfedema. A la derecha, un vendaje de compresión usado para ayudar a controlar el linfedema.

© Sam and Amy Collins

Asegúrese de que las ropas de compresión se ajusten bien y de que estén bien colocadas

Evite bajo toda circunstancia utilizar prendas de compresión que no le queden bien colocadas o que se ajusten mal. Eso podría aumentar el riesgo de desarrollar linfedema o empeorarlo.

Por lo general no se necesita una prenda de compresión para prevenir el linfedema durante el ejercicio. Pero si usted ha notado hinchazón durante el ejercicio, hable con su médico o terapeuta.

Hyperlinks

1. </content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/linfedema/que-es-linfedema.html>
2. </content/cancer/es/cancer/leucemia.html>
3. </content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/recuentos-sanguineos-bajos/infecciones.html>
4. </content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/linfedema/para-quienes-tienen-linfedema.html>
5. </content/cancer/es/treatment/understanding-your-diagnosis/tests/testing-biopsy-and-cytology-specimens-for-cancer/biopsy-types.html>
6. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

Bryant JR, Hajjar RT, Lumley C, Chaiyasate K. Clinical Inquiry-In women who have undergone breast cancer surgery, including lymph node removal, do blood pressure measurements taken in the ipsilateral arm increase the risk of lymphedema? *J Okla State Med Assoc.* 2016;109(11):529–531.

Eyigör S, Cinar E, Caramat I, Unlu BK. Factors influencing response to lymphedema treatment in patients with breast cancer-related lymphedema. *Support Care Cancer.* 2015;23(9):2705-2710.

Ferguson CM, Swaroop MN, Horick N, et al. Impact of ipsilateral blood draws,

injections, blood pressure measurements, and air travel on the risk of lymphedema for patients treated for breast cancer. *J Clin Oncol*. 2015;34(7):691-698.

Jackowski JA. Lymphedema. In Brown CG, ed. *A guide to oncology symptom management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2015: 449-467.

Mitra D, Catalano PJ, Cimbak N, et al. The risk of lymphedema after postoperative radiation therapy in endometrial cancer. *J Gynecol Oncol*. 2016 Jan;27(1):e4.

National Lymphedema Network. Position paper: *Healthy habits for patients at risk for lymphedema*. Accessed at <https://lymphnet.org/position-papers> on September 10, 2019.

National Lymphedema Network. Position paper: *Screening and measurement for early detection of breast cancer related lymphedema*. December 2013. Accessed at <https://lymphnet.org/position-papers-related> on September 10, 2019.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Survivorship: Late effects/long-term psychosocial and physical problems*. 2019. Version 2.2019. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/survivorship.pdf on September 10, 2019.

Oncology Nursing Society (ONS). *Symptom intervention: Lymphedema*. Accessed at <https://www.ons.org/pep/lymphedema> on January 3, 2020.

Shaitelman SF, Cromwell KD, Rasmussen, JC, et al. Recent progress in the treatment and prevention of cancer-related lymphedema. *CA Cancer J Clin*. 2015;65:55-81.

Actualización más reciente: mayo 25, 2021

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)⁶.