



Linfedema

Un linfedema o edema linfático se refiere a la inflamación provocada por el bloqueo o cicatrización de los canales que drenan fluidos linfáticos desde varias partes de su cuerpo. Los fluidos linfáticos pueden acumularse en los brazos o piernas y provocar inflamación importante.

Un linfedema puede ocurrir si sus nódulos linfáticos son extirpados quirúrgicamente o si son dañados durante la radiación. Hable con su médico o especialista en linfedemas para obtener más información sobre cómo prevenirlos y tratarlos. Es posible que le den prendas de compresión o envolturas, por favor no las use usted mismo a menos que su médico le haya dado instrucciones de hacerlo. Tal vez le recomienden ejercicios o terapia física, las cuales ayudan a prevenir y tratar este problema.

Mantenerse activo ayuda, pero asegúrese de preguntar que ejercicios son seguros y apropiados. También es importante proteger la piel del sol y la fricción, mantenga su piel bien hidratada con cremas, evite usar ropa apretada o cualquier cosa que provoque presión en sus extremidades, como cruzar las piernas cuando esté sentado o cargar su bolso en el brazo que tenga linfedema. Tampoco deben tomar muestras de sangre en ese brazo.

Como siempre, recuerde avisar si tiene alguna señal de infección.