FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

LINFEDEMA

VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Ciudadano Supersalud
Línea Gratuita Nacional 3 (1) 800-0-11-0-22
Línea Gratuita Nacional 2 (1) 800-0-11-0-22

LINFEDEMA

LINFEDEMA:

El linfedema consiste en la acumulación de linfa (el fluído que ayuda a combatir las infecciones y enfermedades) en el tejido adiposo que se encuentra justo debajo de la piel. La acumulación de linfa ocasiona hinchazón en algunas partes específicas del cuerpo, generalmente los brazos o las piernas. El sistema linfático recoge exceso de fluídos y proteínas de los tejidos corporales y los devuelve al torrente sanguíneo. El edema o hinchazón puede presentarse cuando hay un aumento en la cantidad de líquido que no es movilizado por estos vasos.

El linfedema es muy difícil de tratar, puede presentarse:

- Después de una infección o lesión en los vasos linfáticos.
- Después de periodos de incapacidad de los miembros superiores o inferiores.
- Después de recibir radioterapia o después de una operación de los ganglios linfáticos.
- Cuando una vena se obstruye o inflama por alguna razón.
- Cuando hay un sobrepeso importante.

El paciente que está en las etapas tempranas del lifedema presentará inflamación que se hunde cuando se le aplica presión pero con el tiempo el edema es más duro y la linfa invade los tejidos cercanos y se agrava el problema. Esto ocasiona dolor, ardor, enrojecimiento e hinchazón, ulceraciones. La piel se torna dura y tiesa, no compresible. Los pacientes con linfedema crónico son más propensos a infecciones, entre ellas

erisipelas a repetición y algunas veces ulceraciones extensas de muy difícil manejo.

Cómo prevenir y controlar el linfedema?

- Mantenga el brazo o la pierna elevada por encima del nivel del corazón siempre y cuando le sea posible.
- Diariamente limpie y aplique loción hidratante a la piel del área afectada.

Evite lesiones e infecciones en el área afectada

- Use una máquina eléctrica cuando se afeite en las áreas afectadas.
- Use guantes para trabajar en el jardín y en la cocina; use un dedal para coser.
- Cuídese bien las uñas; no se corte las cutículas.
- Cúbrase los pies cuando esté a la intemperie.
- Mantenga los pies secos y limpios.
- Córtese las uñas en línea recta.
- Broncéese gradualmente; use protección contra el sol.
- Limpie las heridas en la piel rápidamente con jabón y agua.
- Use vendas de gasa en vez de cinta adhesiva.
- Evite pincharse con agujas de cualquier tipo en la extremidad afectada.
- Evite trabajos extenuados y prolongados con la extremidad afectada.
- Evite ejercer mucha presión sobre el brazo o la pierna afectada.
- No cruce las piernas cuando se siente.
- No use joyas ni ropas apretadas o con bandas ajustadas.
- Lleve el bolso en el brazo que no está afectado.
- No se tome la presión sanguínea en el brazo afectado.
- No use vendajes elásticos ni medias apretadas.
- Utilice el miembro no afectado para probar la temperatura del agua para cocinar o para bañarse.

El linfedema se trata con medios físicos básicamente que consisten en elevar el brazo o la pierna afectada, efectuar un drenaje linfático manual (masaje suaves que ayudan a circular los fluídos); y vestir ropa hecha a la medida que aplique una presión controlada. Cuando se usan prendas de vestir que aplican presión controlada, éstas deben cubrir toda el área afectada por el edema. Por ejemplo, las medias que lleguen soló a la rodilla tienden a apretar y bloquear los vasos linfáticos y venas si hay edema en el muslo. Además de la compresión algunos pacientes requieren drenaje linfático que es una terapia en una bomba de compresión que hace un masaje en la extremidad y ayuda a la absorción del líquido extra-acumulado en los tejidos para desedematizar o deshinchar la extremidad. El linfedema se puede tratar combinando varias terapias. La cirugía para tratar el linfedema generalmente ocasiona complicaciones y muy raras veces se recomienda llevarla acabo.

Es importante anotar que la mejor forma de disminuir los episodios repetitivos de erisipela es el control del linfedema, más que el uso crónico de antibióticos. Por otro lado en los casos crónicos el tratamiento es para toda la vida, con prendas comprensivas y periódicamente sesiones de drenaje.

IMPRESOS VILLAHERMOSA TEL 881 3209 - 880 1718 CALI

Fundación Valle del Lili,
Av. Simón Bolívar Cr 98 No. 18 - 49
Tel: 331 9090
www.valledellili.org

CIRUGÍA VASCULAR

Excelencia
en Salud
al Servicio de la Comunidad