

Linfedema

El linfedema es la hinchazón que se produce cuando el sistema linfático no funciona correctamente.

El sistema linfático ayuda a eliminar los residuos. La linfa es un líquido acuoso y transparente que transporta estos residuos a través de los vasos y los ganglios. La linfa también transporta los glóbulos blancos que ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Cuando el sistema linfático está dañado o bloqueado, la linfa no puede fluir bien. La linfa se acumula en los tejidos, causando la hinchazón que llamamos linfedema.

El linfedema puede desarrollarse en cualquier zona del cuerpo. Es más frecuente en los brazos y las piernas, la cabeza y el cuello, el tronco y las zonas genitales.

Señales de Linfedema

Los síntomas pueden darse lentamente a lo largo del tiempo, o rápidamente, si usted tiene una infección o una lesión. Informe a su médico de inmediato si presenta cualquiera de las señales siguientes:

- Hinchazón o abultamiento en una zona del cuerpo
- Una sensación de hinchazón, pesadez o dolor
- Una sensación de tirantez en la piel
- Piel gruesa, anormalmente seca o escamosa
- Los anillos, relojes y pulseras, la ropa y/o los zapatos le quedan más ajustados de lo habitual

Estar atento a los signos de linfedema puede ayudar a detectarlo a tiempo.

Consejos para disminuir el riesgo

Mantenga un peso corporal saludable

- Hable con su equipo de tratamiento sobre las formas de controlar su peso.

Manténgase activo

- Mueva los músculos y eleve su ritmo cardíaco
- Continúe con sus actividades diarias
- Pida a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional que le ayude con un programa de ejercicios
- Practique respiraciones profundas

Evite lesiones o infecciones en la zona de riesgo de linfedema

- Mantenga su piel saludable y protegida
- Use loción, repelente de insectos y protector solar
- Use guantes para las tareas de la casa y el jardín

Hable con un terapeuta de linfedema

- Sobre si necesita una manga y guante de compresión
- Sobre recomendaciones para viajar
- Sobre cualquier duda que usted tenga

Si tiene un linfedema o está en riesgo de padecerlo, debe acudir a un terapeuta de linfedema.

Los terapeutas del linfedema son fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales que dan tratamiento y enseñan a los pacientes a reconocer y controlar la inflamación por sí mismos. Para hacer una cita, llame al 801-587-4091.