

Linfedema

Elaboró LTF. Claudia Macías López.

Principales cuidados que se deben de tener en:

Piel

- Limpia y seca.
- Bien humectada (te recomendamos Eucerin PH5, Aloe Vera o Lubriderm para piel seca).
- Usa protector solar.
- Utiliza repelente para insectos.



Labores del hogar

Recomendaciones generales (dependerá si es el brazo o la pierna la que se encuentre hinchada).

Evitar esfuerzos:

- Sí puedes hacer la mayoría de las labores del hogar, pero debes tener ciertos cuidados.
- Si cuentas con tu manga o media de compresión, debes utilizarla para hacer todas estas actividades.
- Evita hacer una misma actividad por más de 10 minutos como barrer o trapear.
- Divide tus actividades, no quieras hacer todo un solo día.



Actividades de limpieza:

- Sí puedes barrer, trapear, tender camas, etc., pero procura dividir el trabajo de la casa por tiempo y por zonas.
- No mover nunca muebles pesados, solicita ayuda.
- Carga la cubeta con el lado sano.
- Procura no exprimir la jerga o los trapos.
- Al sacudir usa primero un brazo y luego el otro.
- Ten mucho cuidado con los químicos de los productos de limpieza.
- Si la pierna es la que está afectada, procura no estar mucho tiempo de pie. Todas las demás actividades las puedes realizar sin ningún problema con tus brazos.



Cuidado de la ropa:

- Evita tallar la ropa cuando se lave.
- En caso necesario, lavar máximo diez prendas ligeras, descansar unos minutos y continuar.
- Al planchar tener mucho cuidado evitando todo tipo de quemaduras.
- Al hacer espacio en el clóset para colgar la ropa, utilizar el brazo sano.
- Procura que los cajones no estén saturados de ropa para que sea más fácil abrirlos y cerrarlos.
- Si la pierna es la que está afectada evitar estar mucho tiempo parada. Al planchar ocupa un banquito para descansar un poco la pierna afectada.



En la cocina:

- Procura estar lo más lejos posible del calor.
- Al picar las frutas o verduras, divídelas en suaves y duras.
- No cargar ollas pesadas.
- No cargar el garrafón de agua.
- Lava los trastes con agua fresca.
- Si la pierna es la que está hinchada, procura estar sentada mientras picas las frutas y verduras.



Al acudir al súper:

- Carga las cosas más ligeras con el brazo afectado.
- Utiliza el carrito del súper o el carrito del mandado.
- No cargar más de dos kilos con el brazo afectado.
- Si la pierna es la afectada organiza las compras de forma que no des varias vueltas. Estacionate cerca.



En el arreglo personal:

- No utilices anillos, relojes, pulseras, etc., en el lado afectado.
- Usa ropa de colores claros.
- No usar ropa ajustada con resortes en puños o en las mangas.
- Usa un bolso pequeño y procura cargarlo del lado sano.
- Si la pierna es la afectada evita usar ropa interior o pantalones muy ajustados.



En el trabajo:

- Usa la manga de compresión, especialmente si tienes que realizar muchas actividades con tu brazo.
- Procura tomar descansos, no es necesario que sean muy largos, la finalidad es interrumpir por unos minutos la actividad, puedes aprovechar para ir al baño, tomar agua, etc.
- Si la pierna es la afectada y estás mucho tiempo sentada toma pequeños descansos para caminar un poco.



¡Cuidado con el calor!

- Cuida la temperatura del agua con la que te bañas, no tiene que ser agua fría, solo procura que no esté demasiado caliente.
- Prohibido meterse al sauna, vapor, aguas termales, etc.
- Mantente lo más alejada posible de fuentes de calor como: estufa, horno, calefacciones, etc.



En el ejercicio:

- Siempre utiliza tu manga de compresión.
- No pasar de 20 minutos de ejercicio continuo.
- No debe existir fatiga.
- Máximo cargar dos kilos con el brazo afectado.
- Hacer diez repeticiones de cada ejercicio y procura usar diferentes músculos en cada ejercicio.
- Se recomienda la natación, el Tai-chi, ejercicio terapéutico.
- Si te gusta hacer yoga o pilates, ten mucho cuidado en las posiciones que tengas que cargar tu peso con el brazo o pierna afectados.
- Si el linfedema es en la pierna, haz ejercicios en donde no estés mucho tiempo de pie.



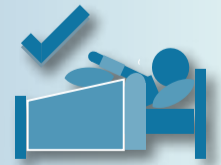
Al viajar:

- Así sea por avión, camión, coche, etc., siempre utiliza tu manga de compresión.
- Si vas a llegar a un lugar en donde hace mucho calor o vas a realizar actividad intensa, te recomendamos utilizar la manga.



Al dormir:

- Evita dormir sobre el brazo afectado.
- Por las noches coloca tu brazo sobre almohadas para lograr una inclinación de 45° aproximadamente, déjalo en esa posición por 30 minutos.
- Al ir al hospital:



Evita que te inyecten en el lado afectado.

- La presión te la deben tomar en el brazo sano, si tienes afectados ambos brazos puede ser en tu pierna.
- Mientras esperas tu consulta puedes aprovechar para hacer un poco de ejercicio con tu brazo. Tu terapeuta te dirá cuales ejercicios puedes hacer.
- Evita tener el brazo en una misma posición todo el tiempo, recuerda que el movimiento es importante.



Con las mascotas:

- Ten mucho cuidado que no te vayan a morder o a rasguñar el brazo afectado.
- Si sacas a pasear a tu perro, procura llevarlo siempre con el brazo sano.



Gobierno de México

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA