

## RECOMENDACIONES DE CUIDADO

# RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON LINFEDEMA DE MIEMBRO SUPERIOR

---

### CUIDADOS CORPORALES

Estos cuidados hacen referencia al miembro afecto.

- Tener cuidado al quitarse la cutícula de las manos o los pies, cortarse las uñas en recto y no redondas para que no se encarne la uña. Evitar en lo posible la utilización de limas.
- La piel debe estar bien limpia y seca, después del baño secar muy bien la piel sobre todo entre los espacios de los dedos.
- La piel debe estar bien hidratada, es recomendable el uso de cremas sin perfume y poco acuosas más bien pastosas. No utilizar cosméticos irritantes.
- Evitar la exposición al sol, si da un paseo por la playa o el campo, protegerse con manga larga si el afecto es el brazo o pantalón si es la pierna, de esta manera también estará protegido de picaduras de insectos.
- Prohibido acercarse al miembro afecto a estufas, chimeneas, secador, sauna o cualquier fuente de calor directa, al ducharse utilizar una temperatura tibia. Evitar el frío y el calor extremos.
- Evitar heridas. Tanto el calor, el agua caliente, o el frío como el hielo son peligrosos porque pueden ocasionar heridas. Usar con precaución los cuchillos, agujas y utensilios de jardinería. En caso de infecciones locales o falta de cicatrización en la herida acudir al médico.
- Cuidado al jugar con animales proteger el miembro afecto, evitar mordiscos y arañazos.
- Prohibida la aplicación de masajes por personal no especializado, una maniobra brusca puede traerle complicaciones, también se incluyen en ésta prohibición los aparatos domésticos vibratorios o de infrarrojos. No utilizar saunas o rayos UVA.

## RECOMENDACIONES DE CUIDADO

- Evitar aumento de peso, es preciso seguir las recomendaciones alimenticias.
- Prohibidos tatuajes en el miembro afecto.
- Al realizar los ejercicios es recomendable que los realice con el vendaje o con los medios de contención específicos para su miembro afecto, con excepción de los ejercicios en el agua.

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- No ponerse anillos, pulseras ni reloj en el miembro afecto.
- En caso de ser el miembro superior el afecto no tomar en él la tensión arterial. Tampoco poner inyecciones ni extraer sangre. No se puede pinchar con agujas de acupuntura.
- Evitar vestidos, blusas o sujetadores que aprieten. Utilizar ropa cómoda que sea fácil poner y quitar, siempre meta primero el brazo afecto y para desvestirse al final.
- Si debe usar cuchillos, agujas o utensilios de jardín utilizar guantes.
- No mantener el cigarrillo encendido en el miembro afecto.
- Cuidado en las actividades domésticas que requieran esfuerzos como retorcer una bayeta o fregona, coger ollas de los armarios superiores, mover muebles, hasta ahora todas esas actividades que realizaba sin ninguna dificultad le pueden ocasionar problema, hay en el mercado ayudas técnicas que le pueden ayudar, pero a lo que se refiere al movimiento de cosas pesadas que requieren gran esfuerzo del brazo es preferible no hacerlo.
- Al ir de compras no cargar bolsas pesadas en el brazo afecto y no sobrecargar el otro brazo para no lesionarlo.
- El ejercicio debe estar encaminado a actividades que no supongan gran esfuerzo de los brazos como son el tenis, padel, esquí entre otras, convienen los ejercicios como el yoga, natación, caminar.
- No tomar la tensión, evitar inyecciones y demás agujas como las de acupuntura en el brazo afecto.

## RECOMENDACIONES DE CUIDADO

- A la hora de estar en el sofá conviene que tenga un cojín que le mantenga el brazo ligeramente elevado.
- Si va a leer durante mucho tiempo es preciso que lo haga en posición sentada en una silla frente una mesa en la cual pondrá un atril para apoyar el libro y su brazo afecto apoyado en la mesa sobre un cojín.
- No dejar el brazo afecto inmóvil durante largo tiempo, basta con moverlo un poco de vez en cuando.
- En vuelo con duración superior a 2h vendar el miembro afecto.
- Si está dando un paseo y nota pesadez en el brazo, meta la mano en el bolsillo de su chaqueta o pare a descansar sentándose para dejar reposar el brazo sobre su pierna.
- A la hora del descanso es conveniente que no apoye el peso del cuerpo sobre el brazo, si duerme boca arriba ponga un cojín debajo del brazo y otro cojín debajo de cada corva para así proteger la espalda. Si duerme de lado, el brazo afecto queda hacia arriba y apoyado sobre una almohada. Es recomendable que se acostumbre a dormir con el manquito o el vendaje.

## CONSEJOS

- Es preciso que haga partícipe de los cuidados específicos del linfedema a sus familiares o cuidadores para los posibles cambios que se deban hacer dentro de su domicilio adaptados a su nueva situación; de igual manera en el puesto de trabajo hay que hacer partícipes de algunas pautas a los compañeros y superiores, de ésta forma prevenir malos entendidos y evitar factores de riesgo que seguramente existan en el trabajo, probablemente deban hacerse adaptaciones físicas: temperatura, localización de la fuente de calor, silla con reposa brazo y cojín para apoyar el antebrazo, o puede que también se de la necesidad de proponer cambio de puesto de trabajo por esfuerzo, postura mantenida, etc.
- Potencie sus habilidades y actividades lúdicas propias de su edad sin que éstas perjudiquen su linfedema.
- Debe aceptar su situación, no lamentarse sino enfrentarla, si se le escapa de las manos debe consultarlo con su médico quien lo derivará al especialista que requiera, existe un equipo de personal sanitario médicos, enfermeras,

## RECOMENDACIONES DE CUIDADO

psicólogos, terapeutas ocupacionales, trabajador social que además del fisioterapeuta pueden asesorarle y resolver su problema.