

REHABILÍTADE EN CASA: MÓDULO DE ENFERMEDAD VASCULAR

REHABILITACIÓN EN LINFEDEMA

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Natalia López Rivas
Medicina Física y Rehabilitación

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com.

Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir con su médico de rehabilitación.

¿Por qué se necesita rehabilitación en los pacientes con Linfedema?

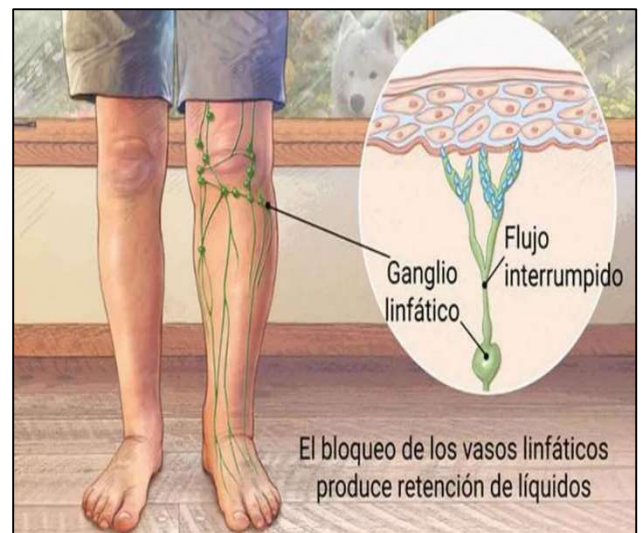
El objetivo de la rehabilitación en pacientes con linfedema es ayudar a los pacientes a continuar con las actividades de la vida diaria, reducir el edema (hinchazón), disminuir el dolor, evitar complicaciones y mejorar la capacidad de moverse y usar la extremidad (brazo o pierna) con linfedema.

Objetivos

- Ofrecer una guía práctica con información general sobre linfedema.
- Orientar sobre los cuidados y manejo del linfedema en su día a día.
- Brindar un programa de ejercicios que puede realizar en casa para prevenir o evitar la progresión y complicaciones.

Lo que debe saber sobre Linfedema

- El linfedema es la acumulación de un líquido llamado linfa en los tejidos blandos del cuerpo cuando el sistema linfático está dañado o bloqueado.
- La linfa es un líquido transparente que contiene principalmente proteínas y glóbulos blancos (las células sanguíneas que combaten las infecciones).
- El líquido (linfa) se acumula en los tejidos blandos del cuerpo y causa edema (hinchazón), generalmente afecta un brazo o una pierna, pero también puede afectar otras partes del cuerpo como la cara o el tronco.



- Existe múltiples causas de linfedema, entre las principales se encuentran infecciones, cáncer, extirpación de los ganglios linfáticos o radiación en el área afectada (radioterapia).
- Los signos y síntomas del linfedema pueden incluir: hinchazón, sensación de pesadez o una molestia dolorosa, fatiga con el uso, sensación de tensión en la piel, engrosamiento de la piel, parestesia (sensación de hormigueo), amplitud de movimiento limitada.
- El tratamiento depende de la gravedad y el alcance del linfedema.
- La prevención y el control del linfedema juegan un papel importante con esta afección, ya que no hay cura.



Medidas para prevenir el linfedema o ayudar a reducir la gravedad

Mantener una higiene adecuada

- Mantenga su piel limpia (lavar con un jabón suave todos los días) y seque adecuadamente poniendo especial atención en los pliegues y espacios interdigitales.
- Cuide bien sus uñas:
 - Corte las uñas de los pies en línea recta, y evite cortar las cutículas para prevenir las uñas encarnadas e infecciones.
- Use loción para evitar que su piel se seque y agriete.
- Evite pinchazos de cualquier tipo en la extremidad (brazo o pierna) con linfedema.
- En caso que la extremidad superior (brazo) sea la afectada:
 - Evite la monitorización de la presión arterial en el brazo afectado. La presión arterial se puede tomar en el brazo opuesto o, si ambos brazos están afectados, en una de sus piernas.
 - Evite vacunas o análisis de sangre en el brazo afectado.

Tomar precauciones con las actividades cotidianas

- Proteja sus dedos de pinchazos de aguja y objetos afilados.
- Evite movimientos vigorosos y repetitivos contra la resistencia, como frotar, jalar o empujar, con el brazo afectado.
- Siempre use protector solar cuando salga para evitar quemaduras solares (SPF de 30 o más).
- Evite cosas muy calientes o frías, como compresas de hielo o almohadillas térmicas.
- En caso que la extremidad superior (brazo) sea la afectada:
 - Use una afeitadora eléctrica al afeitarse las axilas.
 - Use guantes cuando trabaje en el jardín, cocine, utilice detergentes o haga otras cosas que podrían dañar su piel.
- En caso que la extremidad inferior (pierna) sea la afectada:
 - No se siente en la misma posición durante más de 30 minutos.
 - No cruce las piernas mientras esté sentado.

Vestimenta adecuada

- No use camisones o ropa con puños elásticos.
- Lleve su bolso o paquetes pesados en el brazo no afectado.
- En caso que la extremidad inferior (pierna) sea la afectada:
 - NO camine descalzo.
 - Mantenga sus pies limpios y secos.
 - Use calcetines de algodón y evite calcetines con bandas elásticas apretadas.
 - Use zapatos de suela dura cuando esté afuera.

Mantenga su peso bajo control

- El aumento de peso excesivo o el sobrepeso pueden empeorar el linfedema y limitar la efectividad de las prendas de compresión.

Formas de ayudar a aliviar el edema (hinchazón)

- Use su brazo con linfedema para las actividades cotidianas, como peinarse, bañarse, vestirse y comer.
- Mantenga el brazo levantado. Mantener el brazo elevado por encima del nivel del corazón, siempre que sea posible, permite que la gravedad ayude a drenar el líquido acumulado.
- Descanse el brazo sobre almohadas para mantenerlo elevado.
- Abra y cierre su mano de 15 a 25 veces mientras este acostado.

Si su médico le ha recetado una manga de compresión:

- Use la manga durante el día.
- Retírelo por la noche.
- Asegúrese de obtener el tamaño correcto.

Ejercicio en linfedema

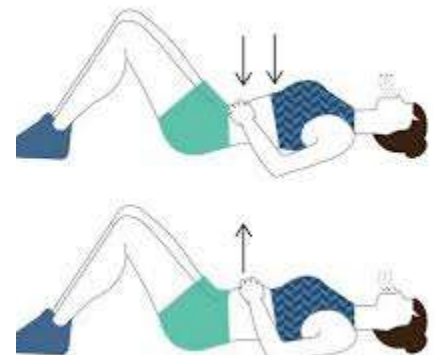
- El ejercicio es clave para estimular el drenaje linfático por lo que es una de las áreas más importantes en este tema.

Recomendaciones generales antes de iniciar el programa de ejercicios

- Si recientemente se sometió a una cirugía, espere hasta que salgan los drenajes y suturas quirúrgicas antes de intentar estos ejercicios.
- Utilice ropa cómoda.
- Haga estos ejercicios suavemente y NO haga ejercicio hasta el punto del dolor.
- Deje de hacer ejercicio si su brazo comienza a hincharse o ponerse rojo.

Ejercicios de respiración abdominal

- Para aprender este ejercicio es útil acostarse boca arriba cómodamente, y más adelante puede practicar la respiración abdominal sentado.
- Coloque las manos en su abdomen para notar los movimientos respiratorios.
- Tome aire por la nariz intentando empujar hacia arriba sus manos posadas en el abdomen.
- Retenga el aire por unos segundos.
- A continuación, expulse el aire lentamente por la boca, intentando meter el abdomen.



Repita este proceso tres veces.

Ejercicios de miembros superiores para prevenir linfedema

Ejercicios de cuello

- Gire la cabeza hacia la derecha.
- A continuación, mire al frente.
- Después gire la cabeza hacia la izquierda.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicios de cuello

- Flexione el cuello intentando llevar el mentón al pecho.
- Vuelva a extender el cuello hasta mirar al frente.
- ¡Cuidado! NO extienda el cuello hacia atrás, solo mirar al frente para no provocar lesiones.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio de hombros

- Apoye las manos sobre las piernas.
- Suba y baje los hombros.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio de hombros

- Apoye las manos sobre las piernas.
- Realice movimientos circulares con los hombros hacia adelante y después hacia atrás.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



REHABILITACIÓN
EN CASA

Ejercicio de muñeca y manos

- Flexione y extienda las muñecas doblando las manos hacia arriba y hacia abajo.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio de muñeca y manos

- Abra y cierre las manos despacio.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio de muñeca y manos

- Toque con el pulgar el resto de los dedos de la mano, uno tras otro.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio de brazos

- Flexione los codos cerrando las manos y llegando con ellas hasta los hombros.
- Después, extiéndalos hacia al frente, abriendo las manos.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio de brazos

- Suba y baje los brazos.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio de brazos

- Coloque las manos entrecruzadas detrás de su cabeza.
- Junte los codos delante y luego sepárelos al máximo sin soltar las manos.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicio con barra (para realizar este ejercicio puede utilizar el palo de una escoba o un bastón)

- Sujete la barra por los extremos.
- Eleve los dos brazos a la vez con los codos casi estirados hasta donde se tolere.
- Mantenga la posición por cinco segundos.
- A continuación, baje hasta la posición inicial.
- Descanse 10 segundos y volver a subir.

Realice entre 5 y 20 repeticiones de cada uno.



Ejercicios de miembros inferiores para prevenir linfedema

Ejercicios tumbado

Dibujos: A. Arias Cuadrado



Hacer la bicicleta:

- 1º Boca arriba, pedalear hacia delante
- 2º Boca arriba, pedalear hacia atrás
- 3º Tumbado de lado, pedalear hacia los lados



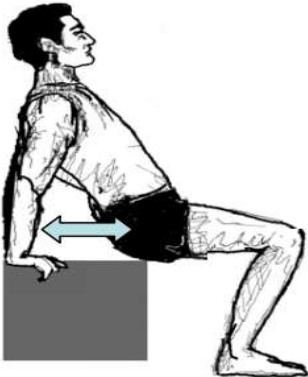
Apretar las rodillas (huevo poplíteo) contra el suelo, y con la cabeza mirar hacia la punta de los pies



Contraer glúteos y levantar el trasero (hacer el puente)

Ejercicios sentado

En posición sentado, resbalar hacia delante y hacia atrás.

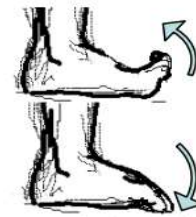
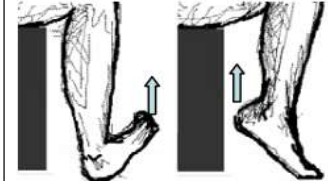


Aproximar rodillas al cuerpo y extender



Estirar rodillas y mantener esta posición breves segundos.

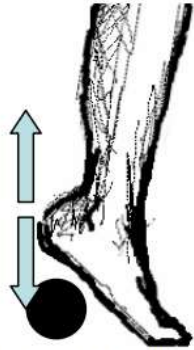
Los tobillos hacia arriba y hacia abajo (bombear).



Flexionar y extender los dedos

Activar Windows
Ve a Configuración para

Ejercicios con una pelota de espuma



bompear" con el talón, con la punta y luego con el pie entero



De pie: formar un "halo" con la pierna derecha y pierna izquierda, alrededor de la pelota



Sentado: apretar la pelota entre las rodillas

Conclusión

- En cuanto pase el periodo de cuarentena, acuda a su médico rehabilitador para recibir su tratamiento integral (prescripción de terapia física, terapia ocupacional individualizada, vendajes / mangas de compresión) y seguimiento.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene alguna duda contáctenos a: rehabilitadoresng@gmail.com

Bibliografía:

1. ¿Qué es el sistema linfático? | Generalidades y conceptos [Internet]. Atlas de anatomía. [consultado el 9 abril 2020]. Disponible en: <https://atlasdeanatomia.com/humana/sistema-linfatico>
2. Efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [consultado 9 abril 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/patients/lymphedema.htm>
3. Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. Mayoclinic.org. [consultado 9 Abril 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/lymphedema/symptoms-causes/syc-20374682?p=1>
4. Supportive and Palliative Care Editorial Board. PDQ Lymphedema. Bethesda, MD: National Cancer Institute. [consultado 9 abril 2020]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema/lymphedema-pdq>
5. Efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. [consultado 9 April 2020]. Disponible: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/patients/lymphedema.htm>
6. Ejercicios para prevenir el linfedema - Escuela de Pacientes [Internet]. Escueladepacientes.es [consultado el 10 de abril de 2020]. Disponible en: <https://escueladepacientes.es/cancer/cancermama/guias-cancer-de-mama/ejercicios-para-prevenir-el-linfedema>
7. Rehabilitación en linfema. Actualización y protocolo [Internet]. Xunta de Galicia. [consultado 10 abril 2020]. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/tratamiento_del_linfedema.pdf