

El sistema linfático

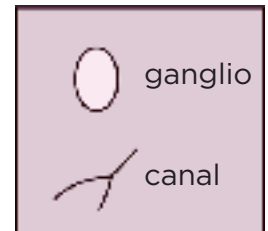
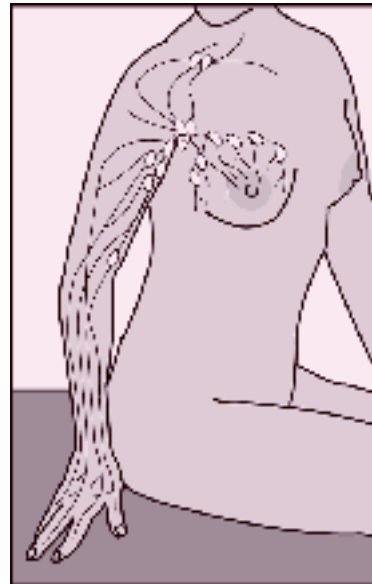
El sistema linfático consiste de canales (similares a vasos sanguíneos), ganglios y tejido. Su papel es el de filtrar el flujo linfático de impurezas y almacenar glóbulos blancos que son vitales para combatir las infecciones. Los canales transportan un líquido incoloro (linfa) que pasa a través de los ganglios, donde se filtra el líquido. Los ganglios linfáticos en la axila, se llaman *ganglios axilares*. Dichos ganglios son importantes para determinar la etapa de cáncer de seno y la probabilidad de que el cáncer se haya extendido a otras partes del cuerpo.

El quitar quirúrgicamente los ganglios linfáticos del área de la axila y/o la radioterapia en el área afectada pueden interferir con el drenaje linfático normal.

Qué debe buscar...

Llame a su doctor si su brazo o su mano afectada está caliente, roja, hinchada o si usted tiene fiebre. Estos síntomas podrían indicar que hay una infección y usted puede necesitar antibióticos. Déjele saber a su doctor si usted experimenta alguno de estos síntomas:

- una sensación de pesadez en su brazo
- una sensación de apretamiento en su brazo o en su mano
- hinchazón de su brazo o de su mano
- disminución de la flexibilidad de su brazo o de su muñeca
- mangas de blusa o joyas que se sienten apretadas
- piel que se marca con cualquier presión de los dedos



El líquido linfático se drena a través de canales. El líquido viaja de su mano a su brazo y de allí a sus ganglios axilares.

La biopsia del ganglio centinela es un procedimiento que puede reducir el número de ganglios que son extraídos. Este procedimiento puede reducir el riesgo de infección y linfedema.

¿Qué es el linfedema?

El *linfedema* es una acumulación del líquido linfático, lo cual causa hinchazón del brazo y la mano y ocasionalmente del pecho, el seno o la espalda en el lado de la cirugía. Cuando el sistema linfático se daña, se acumula líquido en el tejido del área afectada causando hinchazón.

¿Quiénes corren el riesgo?

Aquellas personas a quienes se les hayan extirpado algunos de sus ganglios linfáticos o que hayan recibido radioterapia en esa área, corren el riesgo de tener linfedema. Este puede ocurrir varias semanas después de la cirugía, a los pocos meses, o hasta después de años de haber recibido el tratamiento. El tomar medidas de precaución puede disminuir el riesgo de contraer linfedema.

Precauciones que pueden reducir su riesgo

1. Atienda de inmediato las infecciones en el brazo afectado.
 2. Haga que le pongan las inyecciones o le saquen sangre del brazo que no está afectado.
 3. Haga que le tomen la presión arterial en el brazo que no está afectado.
 4. Use guantes cuando haga los trabajos de la casa o del jardín.
 5. Mantenga limpia su piel. Humecte su piel después de bañarse.
 6. Proteja su piel del sol usando bloqueador solar (con un factor de protección solar – SPF en inglés – de al menos 15) y ropa que la cubra.
 7. Evite levantar o llevar bolsas pesadas, carteras o cualquier otro objeto pesado con su brazo afectado.
 8. Evite usar joyas o ropa apretada.
 9. Evite cortar sus cutículas cuando le hagan el manicure.
 10. Use una máquina eléctrica para depilar su axila en lugar de una rasuradora con navaja.
 11. Use repelente de insectos cuando esté afuera de la casa, pero al entrar a casa láveselo.
 12. Evite cualquier tipo de herida, incluyendo rasguños y moretones en su brazo afectado.
 13. Cuando vuele en avión, use una manga de compresión y tome bastante líquido durante el vuelo.
 14. Descanse su brazo en una posición elevada (arriba de su corazón o de su hombro).
- Dígale a su doctor si experimenta cualquier cambio en su brazo tan pronto como lo note.**

Tratamientos para el linfedema

El linfedema puede mantenerse bajo control con diferentes tratamientos. Averigüe si su compañía de seguros cubre el tratamiento que haya escogido.

Elevación del brazo – Mantener su mano y brazo más alto que su corazón y hombro puede ayudar a elevar el flujo del líquido linfático.

Manga de compresión – Ésta es una manga elástica, diseñada a su medida, que aplica presión para ayudar al drenaje del líquido. Puede usarse sola o en conjunto con el drenaje linfático manual.

Drenaje linfático manual – Este procedimiento consiste en un masaje suave del brazo para estimular el movimiento del líquido linfático. También incluye forrar el brazo y la mano con vendas elásticas para reducir la hinchazón. Este procedimiento lo realiza una terapeuta certificada. Usted misma puede aprender a realizar estos procedimientos.

Ejercicios suaves – El mantenerse activa también aumentará el flujo del líquido linfático. Los estiramientos del brazo la ayudarán a mantener una buena extensión

de movimiento. Las actividades tales como el nadar y el caminar la ayudarán con la circulación. Evite ejercicios extenuantes y repetitivos. Pregúntele a su doctor o a su terapeuta física qué ejercicios son apropiados para usted.

Bajar de peso – El mantener un peso saludable también puede ayudar a reducir el linfedema.

Recursos

Organizaciones

National Lymphedema Network
1-800-541-3259
www.lymphnet.org

The National Cancer Institute
1-800-422-6237
www.cancer.gov

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Los ganglios linfáticos axilares
- Recursos para la salud de los senos
- La cirugía del seno