

## Recomendaciones

# Pacientes con linfedema de miembros inferiores



# A continuación, se ofrece una serie de recomendaciones y ejercicios que le ayudará al manejo del linfedema de miembros inferiores.

## Linfedema

Es la inflamación de una parte del cuerpo, en este caso región pélvica, miembros inferiores o genitales, por la acumulación de líquido llamado linfa, secundario a los tratamientos del cáncer, como el vaciamiento ganglionar y radioterapia.

La linfa es un líquido incoloro que circula a través del sistema linfático, siendo parte del sistema inmunológico que ayuda a combatir infecciones.

A continuación, se mencionan algunos signos que indican linfedema:

- Tiene inflamación en región pélvica, miembros inferiores o genitales.
- Nota que sus piernas se sienten “pesadas” o “llenas”.
- Nota que su piel se siente ceñida o estirada.
- Tiene menos movimiento o flexibilidad en su rodilla, tobillos, dedos.
- Tiene dificultades para colocarse pantalón, medias y zapatos cerrados.

El linfedema es una complicación que puede aparecer en cualquier momento posterior a la cirugía, sin embargo, existen una serie de precauciones para evitarlo, las cuales son:

- Avisarle al médico o fisioterapeuta en caso de cualquier cambio o inflamación en región pélvica, miembros inferiores o genitales.
- Mantenga buena higiene de miembros inferiores, use crema humectante.
- Recuerde cuando llegue al hogar elevar sus piernas, realizar ejercicios de bombeo, durante 10 minutos.
- Cuando sienta la pierna “pesada”, cansada o más hinchada puede realizar masaje con hielo, de abajo hacia arriba de forma rápida. ¡Recuerde que el hielo también puede quemar!
- Evite caminar descalzo a fin de prevenir lesiones en pies.
- No utilice joyas o prendas apretadas.
- Evite cambios externos de temperatura o largas exposiciones al sol o fuentes de calor.
- Evite cualquier tipo de lesión (golpes, heridas, quemaduras, picaduras de insectos, rasguños)
- Evite quitarse la cutícula al arreglarse las uñas.
- No fatigue sus miembros inferiores al realizar ejercicios, consulte con su fisioterapeuta si tiene alguna duda.
- Utilice maquina eléctrica para remover el vello de las piernas en lado operado.
- Recuerde el uso diario de la media durante el día, retírelo en la noche (recuerde que para retirarlo debe tener las piernas elevadas) a menos que tenga otra.

indicación por parte del médico tratante o fisioterapeuta.

- Si observa aumento de temperatura, volumen, enrojecimiento, dolor, fiebre debe consultar con su EPS.

Los ejercicios debe realizarlos \_\_\_\_ veces al día, \_\_\_\_ repeticiones c/u.

Recuerde que los ejercicios debe realizarlos a tolerancia con el fin de evitar fatiga

Es la inflamación de una parte del cuerpo, en este caso región pélvica, miembros inferiores o genitales, por la acumulación de líquido llamado linfa, secundario a los tratamientos del cáncer, como el vaciamiento ganglionar y radioterapia.

La linfa es un líquido incoloro que circula a través del sistema linfático, siendo parte del sistema inmunológico que ayuda a combatir infecciones.



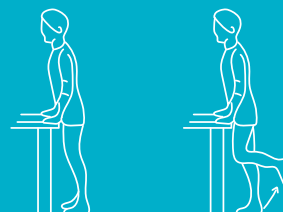
De pie suba la pierna, con la rodilla doblada, hágalo alternando cada lado.



Sentado suba la pierna despegando el muslo de la silla, hágalo alternando cada lado.



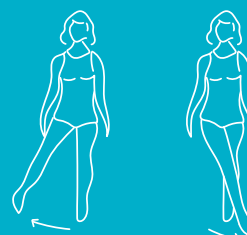
De pie, sostenido de una superficie firme realice sentadillas cortas (como si se fuera a sentar).



De pie, apoyado en una superficie firme doble y estire la rodilla. Lo puede hacer alternado lado derecho con izquierdo.



Sentado o acostado boca arriba coloque un balón o almohada entre las piernas y apriétela durante 5 a 10 segundos, luego relaje.



De pie o acostado, abra y cierre la pierna. Lo puede hacer alternado lado derecho con izquierdo.



CLA-I-FR-1123 V.01

Es importante que comprenda todas las instrucciones antes de salir de la institución. Si tiene dudas, solicite nuevamente la explicación al personal de salud, hasta tener clara la información.

Teléfono: (604) 340 10 10  
Dirección: Diagonal 75B #2A - 80/140  
Medellín - Colombia