

LINFEDEMA

El tejido linfático drena los fluidos del cuerpo humano que contienen proteínas, agua, células de grasa, microorganismos y restos de célula dentro de las venas del tejido linfático. Una vez que entra al sistema linfático y viaja a los nódulos linfáticos para ser filtrado, este líquido se convierte en fluido linfático. Los nódulos linfáticos y los tejidos también ayudan en la fabricación de células blancas para luchar contra las infecciones.

El linfedema secundario es también una inflamación a largo término que ocurre debido a la acumulación de fluidos y proteínas después de la cirugía de extirpación del nódulo linfático o por el daño al nódulo linfático y la vena causado por la radiación, trauma o el cáncer. El linfedema puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo que está relacionada con la función linfática. Después del tratamiento del seno, incluyendo radiación y/o extirpación del nódulo linfático, el brazo y el seno son los órganos más afectados por el linfedema. El cáncer ginecológico y su tratamiento con radiación y/o cirugía involucran los nódulos linfáticos en la pelvis incrementa el riesgo de desarrollar una inflamación en la pierna.

La incidencia de linfedema después de la cirugía de cáncer es altamente variable: del 10% a más del 30% de las personas a quienes se les han hecho la extirpación del nódulo linfático de la axila reportó haber sido afectado por el linfedema. Una combinación de extirpación de nódulos linfáticos y tratamiento de radiación, pone a una paciente en más alto riesgo de desarrollar el linfedema que a otra persona que no ha tenido estos tratamientos o que ha recibido sólo uno de estos.

El riesgo de linfedema es menos después que la cirugía si los nódulos linfáticos no se quitan o si solamente se quita unos pocos (1-3). Un procedimiento quirúrgico de la biopsia de nódulo linfático puede ser una opción para muchos pacientes y ahora se considera el estándar del cuidado a verificar si el cáncer ha llegado a los nódulos linfáticos. Si no ha tenido la cirugía del nódulo linfático pregunta a su cirujano si es una opción para usted.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA LINFEDEMA

P. *¿Estoy en riesgo de tener linfedema?*

R. Toda persona a quien se le han removido los nódulos linfáticos, ha recibido radiación o ha sufrido cáncer está en riesgo de sufrir linfedema. Estas personas también están en alto riesgo de desarrollar infecciones en la región en donde los nódulos linfáticos drenaban, como en el brazo, la parte alta de la espalda y el pecho.

P. *¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de linfedema e infecciones?*

R. No hay garantía que el linfedema pueda ser prevenido, pero hay pasos que usted puede tomar para reducir el riesgo:

- No use ropa apretada y joyería en la extremidad afectada porque podría impedir la buena circulación linfática. Si estas dejan marcas en la piel, están muy apretadas.
- Después de la cirugía vuelva despacio a sus actividades normales. Evite actividades como deportes de contacto, alzar objetos pesados y ejercicios agotadores, especialmente si usted no hacía estas actividades antes de la cirugía. Si antes las hacía, gradualmente agregue estas actividades a su rutina diaria y monitoree cualquier cambio en el tamaño o lo blando del brazo.
- Practique ejercicios de bajo impacto diariamente como estiramiento, caminatas y natación. Restaurar los movimientos de los hombros es importante para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar linfedema.
- Use loción en el brazo afectado, en la parte alta de la espalda y en el pecho todos los días. (Nivea o Eucerin) Mantener la piel humectada es una buena manera de prevenir infecciones.
- No permita que le saquen sangre, le pongan inyecciones o le apliquen sueros en la vena o que le tomen la presión de la sangre en la extremidad afectada. Cualquier agujero en la piel puede dejar que la bacteria entre a su sistema y cause una infección o que empeore el linfedema.
- Practique siempre una higiene meticulosa y cuide su piel. Mantenga la piel humectada; use un antiséptico para cortaduras o raspaduras y manténgalas cubiertas hasta que la costra se forme.

- Tome medidas para prevenir la picadura de insectos, fisuras en la piel o heridas a la extremidad.
- Consulte a su doctor inmediatamente si aparece una inflamación repentina, sarpullido, picazón, enrojecimiento o un aumento de la temperatura en la extremidad infectada.
- Si el linfedema se desarrolla, este se desarrolla despacio. Si su piel es brillante y tirante desde un comienzo, pasará rápido de un edema moderado a uno severo, especialmente si está combinado con enrojecimiento, calentura del área y dolor, usted puede tener otra condición que está causando la inflamación. Consulte a su doctor.

P. *¿Existe una cura para el linfedema?*

R. Hasta este momento no existe curación para el linfedema. Pero si se detecta a tiempo, puede ser tratado con éxito.

P. *¿Qué se puede hacer para el tratamiento del linfedema?*

R. Una combinación de técnicas son usadas para tratar y controlar el linfedema. Una Terapia de Descongestión Completa (CDT) incluye un drenaje linfático, cuidado de la piel, vendaje de compresión, mangas de compresión recetadas y ejercicios con suaves contracciones musculares. También se podría usar una bomba neumática de compresión secuencial, dependiendo de la escuela que su practicante haya asistido para certificarse.

P. *¿Quién provee el tratamiento para el linfedema?*

R. Un terapeuta ocupacional o físico registrado/ licenciado que sea certificado en técnicas de tratamiento. Hay una certificación por medio de curso o escuela asistida y también una certificación a nivel nacional a través de la Lymphology Association of North America.

RECURSOS PARA LA LINFEDEMA

American Cancer Society..... 800-227-2345

www.cancer.org

Información gratuita referente al linfedema está disponible por solicitud.

BioHorizon Medical, Inc. 866-914-5159

1970 East Grand Avenue, Suite 370, El Segundo, CA 90245

www.biohorizonmedical.com/

Provee equipo médico utilizado en el tratamiento de linfedema. Dedicado a los pacientes y profesionales para ayudar a mejorar la calidad de la vida de los que viven con estas enfermedades.

Cedars-Sinai Outpatient Rehabilitation Center..... 310-423-9200

444 S. San Vicente, Suite 701, Los Angeles, CA 90048

www.csmc.edu

Ofrece fisioterapia, masaje, el cuidado del piel, programas de ejercicios y medias de compresión para el tratamiento efectivo de linfedema, cuándo el terapia de compresión no es suficiente.

City of Hope Rehabilitation Services 626-256-4673 ext. 62412

1500 East Duarte Road, Duarte, CA 91010

www.cityofhope.org

Provee una combinación de tratamientos para controlar linfedema. Incluye el drenaje linfático, vendaje de compresión, ejercicios terapéuticos y/o medias de compresión.

Dynamics Orthotics and Prosthetics 800-928-8821

Los Angeles 213-383-9212

1830 W. Olympic Blvd., Suite 123, Los Angeles, CA 90006

Mission Hills..... 818-898-0234

11550 Indian Hills Road, Suite 211, Mission Hills, CA 901345

Torrance 310-781-1780

1001 W. Carson Street, Suite L, Torrance, CA 90502

www.walkagain.com

Centro de recursos para mangas para linfedema y medias de compresión.

Servicios en español y coreano. Se necesita una cita y se aceptan

Medicare, Medi-Cal y la mayoría de seguros médicos privados.

ENCORE Program

YWCA of Santa Monica/Westside 310-452-3881

2019 14th Street, Santa Monica, CA 90405

www.smywca.org

Programas gratuitos de ejercicios en piscina y servicios de apoyo para los pacientes con linfedema, durante y después del tratamiento.

Health-O-Med, Inc.

Home Health Medical Equipment 323-654-6890

7606 Santa Monica Blvd., Los Angeles, CA 90046

www.homemedicalequipmentla.com

Centro de recursos para productos para linfedema. Servicios disponibles en inglés y ruso. Se aceptan Medicare, Medi-Cal, BlueCross y algunos seguros médicos privados.

Hollywood Physical Therapy Associates 323-957-9571

7080 Hollywood Blvd., Suite 815, Hollywood, CA 90028

www.hollywoodPT.com

Una terapeuta certificada en el tratamiento de linfedema y un miembro de la asociación nacional de linfedema y la asociación americana de la terapia física. Se aceptan Medicare y algunos seguros médicos privados.

Huntington Hospital

Constance G. Zahorik Breast Center 626-397-2525

50 Bellefontaine, Pasadena, CA 91105

www.huntingtonhospital.com

Los terapeutas físicos certificados en el tratamiento de linfedema proveen evaluación y educación, que incluye el drenaje linfático, vendaje de compresión y ejercicios terapeutas. Educan a los pacientes como pueden prevenir el linfedema y los ejercicios que pueden hacer para ayudar a seguir con las actividades normales.

Intimate Image

Santa Monica 310-582-1960

2907½ Santa Monica Blvd., Santa Monica, CA 90404

Woodland Hills..... 818-876-7333

22941 Ventura Blvd., Suite M, Woodland Hills, CA 91364

www.intimateimage.com

Centro de recursos para mangas para linfedema y medias de compresión. Se prefiere una cita y se aceptan Medicare, BlueCross, Blue Shield, Kaiser y la mayoría de los HMO y seguros médicos privados.

**Long Beach Memorial Medical Center
Rehabilitation Institute's Lymphedema Program 562-933-9283**
2840 Long Beach Blvd., Suite 260, Long Beach, CA 90806
www.memorialcare.org

Educa a los pacientes como manejar efectivamente su linfedema por si mismo. Las sesiones individuales pueden durar de 60 a 120 minutos cada día, dependiendo del paciente y su condición. Los fisioterapeutas licenciados son certificados en Complete Decongestion Therapy (CDT).

Lymphedema Center - Emily Iker, MD 310-829-7472
2021 Santa Monica Blvd., Suite 620 East, Santa Monica, CA 90404
www.lymphedemacenter.com

El Centro de Linfedema ofrece los servicios de diagnóstico y el tratamiento para linfedema.

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

Provee educación, información y referencias a centros de tratamiento para el linfedema y grupos de apoyo.

**Pomona Valley Hospital Medical Center
Physical Therapy and Rehabilitation 909-865-9810**
1798 N. Garvey Avenue, 1st Floor, Pomona, CA 91767
www.pvhmc.org

Los terapeutas físicos certificados en el tratamiento de linfedema proveen un programa del tratamiento y la prevención para el linfedema, que incluye un drenaje linfático, cuidado de la piel, vendaje de compresión, mangas de compresión recetadas y ejercicios con suaves contracciones musculares. Una referencia del médico, y si requerido, la autorización del seguro médico es necesaria antes de hacer la primera cita.

**Presbyterian Intercommunity Hospital
Patricia L. Scheifly Breast Health Center
Mariposa Boutique..... 562-698-0811 ext. 5638**
12393 Washington Boulevard, Whittier, CA 90606
www.pih.net

Centro de recursos para mangas para linfedema, medias de compresión y otros productos para los pacientes con linfedema. Se necesita una cita. Contratado con algunos HMO y se acepta Medicare y seguro médico privado.

South Bay Home Health Care 310-618-9555

1349 El Prado Avenue, Torrance, CA 90501

www.myhealthcenter.com

Ofrece una selección bien grande del equipo médico para el linfedema para el tratamiento en casa y para programas de rehabilitación.

TAG Physical Therapy 310-426-9570

111 Penn Street, El Segundo, CA 90245

www.tagpt.com

Especializa en la rehabilitación para los pacientes de cáncer. Incluye un programa para linfedema, que provee el drenaje linfático, vendaje de compresión, educación y pruebas sobre medidas. También ofrece rehabilitación ortopédica para la osteoporosis y después de cirugía.

Torrance Memorial Medical Center

Rehabilitation Services 310-517-4735

3330 Lomita Blvd., 5th Floor, West Tower, Torrance, CA 90505

www.torrancememorial.org

Provee el drenaje linfático, vendaje de compresión, auto-masaje, cuidado del piel, programas de ejercicio y referencias para las pruebas sobre medidas. Queremos que cada paciente conozca los riesgos y tenga la capacidad de mantener la extremidad a un tamaño manejable para llevar al máximo función.

West Hills Hospital

Center for Fitness and Rehabilitation 818-676-4600

7320 Woodlake Avenue, Suite 110, West Hills, CA 91307

www.westhillshospital.com

El programa para el cuidado de linfedema se ofrece por parte de especialistas especialmente entrenados y certificados en Complete Decongestion Therapy (CDT).