

Recomendación Al Paciente Con Linfedema De Miembro Superior

Cuidados corporales

Estos cuidados hacen referencia al miembro afecto:

- Al ducharse, utilizar una temperatura tibia. 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.
- Evite la exposición al sol; si da un paseo por la playa o el campo, protéjase con manga larga; 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... Evite el calor, el agua caliente, el frío o el hielo.
- Utilice con precaución los cuchillos, agujas y utensilios de jardinería, son peligrosos porque pueden ocasionar heridas. En caso de infecciones locales o falta de cicatrización en la herida, acuda a su médico.
- La depilación se recomienda con depiladoras eléctricas, nunca con cera ni cuchillas.
- Mantenga cuidado al jugar con animales, debe proteger el miembro afecto y evitar mordiscos y arañazos.
- No se recomienda la aplicación de masajes por personal no especializado; una maniobra brusca puede ocasionar complicaciones. También, se desaconsejan los aparatos domésticos vibratorios o de infrarrojos.
- Evite aumentar de peso, es preciso seguir las recomendaciones alimenticias.
- Evite 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 ejercicios en el agua.

Recomendaciones específicas

- **Utilizar ropa cómoda que le sea fácil poner y quitar.**
 - Evitar vestidos, blusas o sujetadores que aprieten, comience a vestirse por el brazo afecto, y, al desvestirse, que sea el último.
 - No ponerse anillos, pulseras ni reloj en el miembro afecto.
- **Sobre el miembro superior afecto debe evitar por completo.**
 - Tomar la tensión arterial.
 - Poner inyecciones o extraer sangre.
 - Pinchar con agujas de acupuntura.
- **Sobre las actividades domésticas:**
 - Si debe usar cuchillos, agujas o utensilios de jardín, utilizar guantes.
 - Evite mover cosas pesadas que requieran gran esfuerzo en el brazo afectado y no sobrecargue el brazo no lesionado.
 - Aquellas actividades domésticas que requieran esfuerzos (como retorcer una bayeta o fregona, coger ollas de los armarios superiores, mover muebles, y algunas actividades que realizaba sin ninguna dificultad) le pueden ocasionar problema (debe adecuar las actividades y la disposición de los elementos a su nueva situación).



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es) o en nuestra App.



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

Grupo  Quirónsalud

Recomendación Al Paciente Con Linfedema De Miembro Superior

• Sobre la actividad física:

- El ejercicio debe estar encaminado a actividades que no supongan gran esfuerzo de los brazos. Conviene los ejercicios como el caminar, natación, yoga...
- Al ir de compras, no debe cargar bolsas pesadas en el brazo afecto, evitando sobrecargar el otro brazo para no lesionarlo.
- Para el descanso, puede utilizar un cojín que le mantenga el brazo ligeramente elevado.
- No debe dejar el brazo afecto inmóvil durante largo tiempo, basta con moverlo un poco de vez en cuando.

Consejos

- Es preciso que haga partícipe de los cuidados específicos del linfedema a sus familiares para los posibles cambios que se deban hacer dentro de su domicilio adaptados a su nueva situación; de igual manera, en su puesto de trabajo haga partícipes de algunas pautas a sus compañeros y superiores.
- Potencie sus habilidades y actividades lúdicas propias de su edad sin que éstas perjudiquen su linfedema.
- En caso de que necesite ayuda psicológica, no dude en consultar con su médico.



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es) o en nuestra **App**.



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

Grupo  **quirónsalud**