

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON LINFEDEMA DE MIEMBRO INFERIOR

### CUIDADOS CORPORALES

Estos cuidados hacen referencia al miembro afecto.

- Tener cuidado al quitarse la cutícula de las manos o los pies, cortarse las uñas en recto y no redondas para que no se encarne la uña. Evitar en lo posible la utilización de limas.
- 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.
- Evitar la exposición al sol, si da un paseo por la playa o el campo, protegerse con manga larga si el afecto es el brazo o pantalón si es la pierna, 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, al ducharse utilizar una temperatura tibia.
- Evitar heridas. Tanto el calor, el agua caliente, o el frío como el hielo son peligrosos porque pueden ocasionar heridas. Usar con precaución los cuchillos, agujas y utensilios de jardinería. En caso de infecciones locales o falta de cicatrización en la herida acudir al médico.
- Cuidado al jugar con animales proteger el miembro afecto, evitar mordiscos y arañazos.
- Prohibida la aplicación de masajes por personal no especializado, una maniobra brusca puede traerle complicaciones, también se incluyen en ésta prohibición los aparatos domésticos vibratorios o de infrarrojos.
- Evitar aumento de peso, es preciso seguir las recomendaciones alimenticias.
- Prohibidos 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 los ejercicios en el agua.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evitar vestidos, pantalones, ligas, calcetines, medias o cualquier ropa que le apriete. Utilizar ropa cómoda que le sea fácil poner y quitar.
- Evitar zapatos de tacón o todo aquel calzado que apriete.
- Evitar estar de pie sin moverse, si dispone de poco espacio darse paseos cortos y alternar subiendo un pie en un escalón. Si está sentado levantarse con frecuencia y mover la pierna y el pie en la posición sentada. En los viajes largos deben parar con frecuencia y si es en un transporte público (avión, tren) levantarse con frecuencia y dar un paseo. Es conveniente que las medidas de contención (vendaje o media) las lleve siempre en estas ocasiones.
- La depilación se recomienda con depiladoras eléctricas nunca con cera.
- Los ejercicios son beneficiosos siempre que no sean esfuerzos excesivos, el correr no es recomendable pero sí nadar, bailar, caminar, si monta bicicleta cuidado con la resistencia.
- En el médico recordar evitar inyecciones, agujas de acupuntura en el miembro afecto.
- A la hora de estar en el sofá para leer, ver televisión, etc., no esté mucho tiempo en la misma postura, de vez en cuando mover las piernas o levantarse para dar un paseo.
- Para dormir o descansar mantener ligeramente elevadas las piernas.

## CONSEJOS

- Es preciso que haga partícipe de los cuidados específicos del linfedema a sus familiares o cuidadores para los posibles cambios que se deban hacer dentro de su domicilio adaptados a su nueva situación; de igual manera en el puesto de trabajo hay que hacer partícipes de algunas pautas a los compañeros y superiores, de ésta forma prevenir malos entendidos y evitar factores de riesgo que seguramente existan en el trabajo, probablemente deban hacerse adaptaciones físicas: temperatura, localización de la fuente de calor, silla con reposa brazo y cojín para apoyar el antebrazo, o puede que también se de la necesidad de proponer cambio de puesto de trabajo por esfuerzo, postura mantenida, etc.
- Potencie sus habilidades y actividades lúdicas propias de su edad sin que éstas perjudiquen su linfedema.
- Debe aceptar su situación, no lamentarse sino enfrentarla, si se le escapa de las manos debe consultarlo con su médico quien lo derivará al especialista que requiera, existe un equipo de personal sanitario médicos, enfermeras, psicólogos, terapeutas ocupacionales, trabajador social que además del fisioterapeuta pueden asesorarle y resolver su problema.