

# 6 de marzo, Día Mundial del Linfedema

07/03/2018



Según datos de la OMS, una de cada 30 personas en el mundo padece **linfedema**, una enfermedad crónica que consiste en la acumulación anormal de linfa en distintas zonas del cuerpo, principalmente en las extremidades.

Se trata de una afección muy molesta, difícil de detectar y que, debido a la necesidad de seguimiento, precisa una colaboración total por parte del paciente.

Según explican desde **Clínica Planas**, el linfedema guarda una estrecha relación con pacientes que han sufrido cáncer, sobre todo de mama, como consecuencia de la extirpación de los ganglios linfáticos. Así, hasta un 25% de las pacientes que sufren cáncer de mama presentan riesgo de desarrollar un linfedema.

Desde la Clínica apuntan que para prevenir la aparición del linfedema es importante establecer, inmediatamente después de la cirugía, unos hábitos higiénico-sanitarios adecuados y pautar un seguimiento por parte de un fisioterapeuta.

– **Evitar el incremento de la producción de linfa** es un elemento clave a la hora de prevenir la enfermedad. Por ello debe evitarse la exposición al calor, mantener la zona limpia e hidratada y evitar realizar movimientos vigorosos que impliquen un aumento del flujo sanguíneo.

– **El ejercicio físico es importante pero sin sobreesfuerzo.** Además de ponerse en manos de un fisioterapeuta para pautar una rutina, existen una serie de ejercicios respiratorios y de movilidad del brazo afectado que pueden realizar en casa.

– **A nivel respiratorio**, una buena técnica es tomar aire por la nariz para hinchar el abdomen, mantener el aire unos segundos y expulsarlo lentamente por la boca. El mismo ejercicio puede realizarse hinchando el tórax.

– Un par de veces al día durante unos 30 minutos aproximadamente es conveniente realizar ejercicios para **movilizar la zona afectada**, como coger un palo horizontalmente y levantarlo todo lo que se pueda, poner los brazos en cruz y elevarlos juntando las palmas de las manos, mover los brazos como al nadar a braza o abrir y cerrar los puños fuertemente manteniendo ambos brazos en alto.

Para abordar el tratamiento del linfedema, Clínica Planas cuenta con una **Unidad de Tratamiento Integral** formada por un equipo multidisciplinar de profesionales del ámbito de la cirugía, oncología, rehabilitación, psico-oncología y preparación física, entre otras disciplinas sanitarias- Dentro de esta Unidad, la Clínica apuesta por el **Método Godoy**, una técnica de fisioterapia reductiva nacida en Brasil y que se aplica de manera pionera en España. Este método estimula el drenaje de la linfa a través de cuatro líneas de actuación: drenaje linfático manual, ejercicios pasivos, medidas de compresión y cuidados de la piel.

Tal y como indica **Curro Millán**, fisioterapeuta de la Clínica Planas, “la mayoría de los pacientes han padecido un cáncer y es duro pensar que tendrán que convivir con un linfedema el resto de su vida. Por ello, el objetivo de este tratamiento es normalizar al máximo la vida de los pacientes y crear un impacto positivo en ellos. Hasta ahora apenas existían soluciones te

