

El linfedema y el cáncer de mama



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

CANCER CENTER

El linfedema y el cáncer de mama

Las personas que han recibido tratamiento para el cáncer de mama corren el riesgo de presentar linfedema. En este folleto encontrará información sobre el linfedema y su tratamiento.

¿Qué es el linfedema?

El linfedema es una hinchazón causada por la acumulación de líquido en el tejido que se encuentra bajo la piel. Este líquido se llama linfa.

¿Qué es el sistema linfático y qué función tiene?

El sistema linfático está compuesto por la linfa, los linfocitos (un tipo de glóbulos blancos), los vasos linfáticos y los ganglios linfáticos. El sistema linfático retira desechos celulares y protege al organismo de infecciones y enfermedades. Cumple esta función recolectando el exceso de líquidos, así como proteínas y otras sustancias de los tejidos del cuerpo. Circula por el organismo a través de vasos diminutos que son mucho más pequeños que las venas. Los ganglios linfáticos, que tienen forma de frijol, filtran la linfa para retirar desechos y bacterias. Otros vasos linfáticos vuelven a llevar la linfa al torrente sanguíneo.

¿Cuáles son las causas del linfedema?

Tanto las operaciones como la radioterapia de los ganglios linfáticos pueden bloquear la circulación de la linfa. Esto causa la hinchazón leve que se presenta a veces después de una operación o de la radioterapia, que normalmente disminuye a medida que usted mejora. La hinchazón que no desaparece o que aumenta podría ser linfedema.

¿Cuándo se presenta el linfedema?

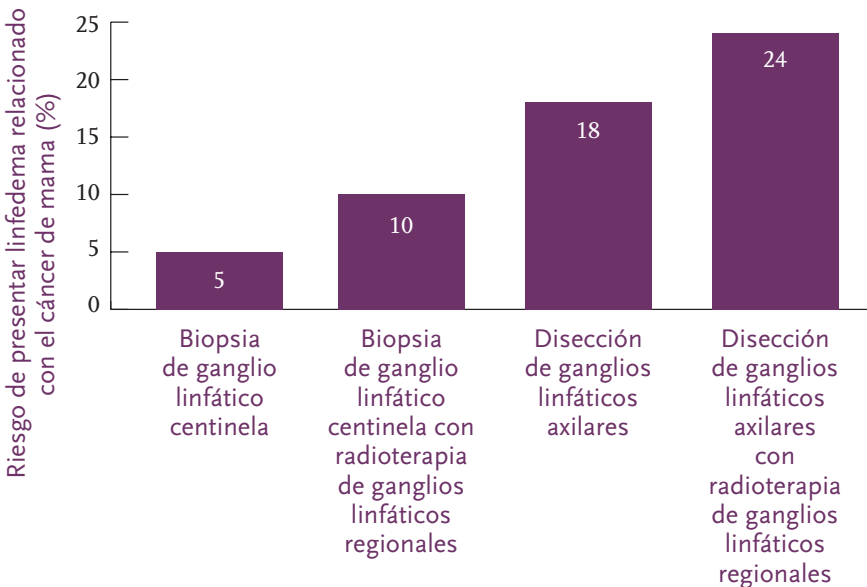
Aunque el linfedema que se asocia con el cáncer de mama puede presentarse semanas, meses e incluso años después de la operación de los ganglios linfáticos o de la radioterapia de los ganglios linfáticos regionales, la mayoría de los casos se presentan dentro de los tres años siguientes a la operación.

¿Qué riesgo corro de presentar linfedema?

No todas las personas que reciben tratamiento para el cáncer de mama presentan linfedema. La siguiente gráfica muestra el riesgo de presentar linfedema según el tipo de tratamiento.

Entre los factores de riesgo del linfedema se cuentan las infecciones de la piel (celulitis) y la obesidad en el momento del diagnóstico de cáncer de mama.

Riesgo a dos años de presentar linfedema relacionado con el cáncer de mama según el tipo de tratamiento



La biopsia de ganglio centinela es una biopsia que se toma de uno o varios ganglios linfáticos que se conocen como «ganglios centinela». Los ganglios centinela son los primeros ganglios linfáticos que reciben el drenaje del tumor de la mama.

La radioterapia de ganglios linfáticos regionales consiste en administrar radioterapia en las regiones de ganglios linfáticos que rodean la mama: los ganglios de la axila (debajo del brazo), los supraclaviculares (por encima de la clavícula) y los mamarios internos (situados hacia el centro del tórax).

Si en la biopsia de ganglios centinela se encuentran células cancerosas, el cirujano realiza una **disección de los ganglios linfáticos axilares** para determinar la extensión del cáncer en esa región. Durante la disección de ganglios linfáticos axilares el cirujano no extirpa todos los ganglios que se encuentran bajo el brazo.

¿Cómo sabré si tengo linfedema?

El linfedema puede comenzar en cualquier parte de la zona del cuerpo que recibió el tratamiento, como el tórax, el brazo o la espalda. Por ejemplo, si la operación fue en la mama derecha, usted podría presentar linfedema en las siguientes zonas:

- En la zona que va del centro del tórax hasta el hombro o la mama derecha
- Debajo del brazo derecho
- A lo largo del brazo derecho
- Por el costado derecho
- En la mano derecha

La linfa se puede acumular solo en la mano, solo en el codo o en el brazo entero.

Estos son algunos de los signos y síntomas iniciales del linfedema:

- Tiene hinchados la mano o el brazo.
- Siente que la ropa, el sostén (brasier) o las joyas le quedan más apretados que de costumbre.
- Las joyas o la ropa le dejan surcos o marcas en la piel.
- Siente lleno el tórax, la mama o el brazo.
- Siente el brazo pesado.

¿Hay alguna forma de diagnosticar el linfedema?

Diagnosticamos el linfedema tomando medidas del brazo, examinándolo y palpándolo. Hay muchas formas de medir el brazo para ver si hay linfedema. Usamos un aparato llamado perómetro, que constituye una forma confiable, válida e indolora de tomar mediciones en busca del linfedema. Es posible que le midamos el brazo con un perómetro antes de la operación. También se tomarán mediciones después de la intervención según los factores de riesgo que usted tenga en relación con el linfedema.

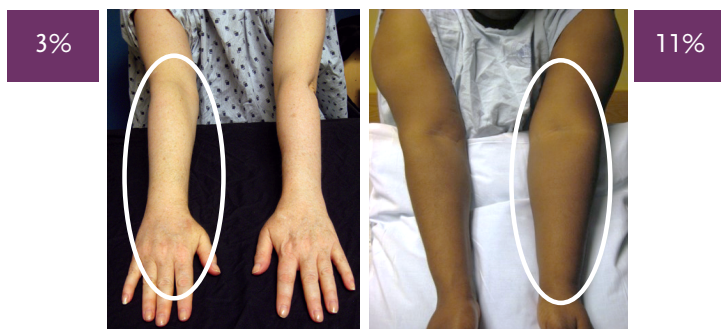
Las mediciones pueden variar con el tiempo y aumentarán si está presentando linfedema.

En el Mass General Cancer Center tenemos un programa de detección del linfedema. Esperamos que el diagnóstico del linfedema en sus etapas iniciales mejore los resultados del tratamiento.

El volumen del brazo de esta mujer se mide con un perómetro.



Observamos atentamente a las pacientes en busca de linfedema durante años después del tratamiento. Las siguientes fotografías muestran diferentes grados de hinchazón.



¿Se puede tratar el linfedema?

Sí, el linfedema se puede tratar y el tratamiento puede ser eficaz. El equipo encargado de su tratamiento puede remitirla a un terapeuta especializado en linfedema. Los objetivos del tratamiento son reducir la hinchazón y las molestias. El tratamiento puede darle la oportunidad de controlar la hinchazón.

Habrán un período de prueba o «fase de reducción» en el que se intentará reducir la hinchazón del brazo. Durante esta fase, el tratamiento puede consistir en vendarle el brazo o en realizar un drenaje linfático manual. Este drenaje es un tipo especial de masaje para el linfedema. Usted puede aprender a vendarse o a hacerse el masaje, o el terapeuta lo puede hacer por usted.

En cuanto disminuya la hinchazón, le tomarán las medidas para una manga de compresión que tendrá que usar tanto de día como de noche, solo de día o solo de noche.

A lo largo del tratamiento para el linfedema usted aprenderá a hacer ejercicios para estimular la circulación de la linfa.

El ejercicio hace que los músculos mejoren su capacidad de contracción y que la piel sea más elástica.

¿Puedo prevenir el linfedema?

No existen pruebas médicas de que el linfedema se pueda prevenir. En el pasado, a las pacientes que recibían tratamiento para el cáncer de mama se les decía que ciertas conductas o actividades causaban el linfedema, pero no hay pruebas médicas que lo confirmen.

Usted puede hacer ciertas cosas para proteger la salud del brazo. Debe hacer lo siguiente:

- Realizar un buen cuidado de la piel
- Mantenerse en su peso ideal
- Hacer ejercicio con regularidad
- Estar consciente de la forma en que su cuerpo responde a una actividad o lesión

¿Cómo me puedo proteger de las infecciones de la piel?

Las infecciones de la piel elevan el riesgo de que usted presente linfedema. Trate de evitar las infecciones lo mejor que pueda. No hay duda de que tendrá cortaduras y rasguños de vez en cuando, pero siempre y cuando estos cicatricen normalmente, no hay razón para preocuparse.

Para protegerse, debe hacer lo siguiente:

- Lávese las cortaduras con agua y jabón.
- Póngase guantes para hacer tareas de jardinería, lavar los platos o hacer los oficios de la casa.
- Protéjase de las picaduras de insectos.
- Aplíquese crema para evitar que la piel se agriete, se reseque o se erosione.
- Evite las quemaduras de sol. Aplíquese un filtro solar con factor de protección de 30 o más.

- Evite los rasguños y las mordeduras de las mascotas.
- Tenga cuidado con los objetos o bordes filosos.
- Trate de empujar la cutícula de las uñas en vez de cortarla. Cuando realice el cuidado de las uñas, use siempre instrumentos que se hayan limpiado bien.

Catéteres intravenosos, punciones con aguja o tomas de la presión arterial en el lado tratado

- Si le aplicaron radioterapia en los ganglios linfáticos regionales o le hicieron disección de ganglios axilares, los catéteres intravenosos, las punciones con aguja y las tomas de la presión deben hacerse primero en el brazo del lado en que no recibió el tratamiento. Sin embargo, si es necesario realizar estas técnicas en el lado tratado, puede hacerlo.
- Si solo le han hecho una biopsia de ganglio centinela, el riesgo de presentar linfedema es bajo. En ese caso, estas técnicas pueden hacerse en el brazo que usted prefiera.

Comuníquese de inmediato con el equipo encargado de su tratamiento si nota que una zona del brazo o del pecho se le pone roja, le duele o se hincha, o si tiene fiebre o escalofríos. Estos síntomas pueden indicar una infección que debe tratarse rápidamente.

El ejercicio y las actividades

Hacer ejercicio con regularidad mejora la circulación, le ayuda a lograr y mantener el peso ideal, y puede contribuir a controlar la hinchazón. Hay muchas investigaciones excelentes sobre el efecto del ejercicio en el linfedema. Si el ejercicio se realiza tomando precauciones de seguridad y avanzando gradualmente, no causa linfedema en las personas que corren el riesgo de sufrirlo, ni empeora el linfedema en quienes ya lo tienen.

Inicie un programa de ejercicio de manera lenta y consciente, y preste mucha atención a los efectos que tiene en el brazo para saber con qué rapidez puede aumentar las actividades. Nuestro objetivo es ayudarle a reanudar las actividades que le gustan y que forman parte de su vida diaria.

Las actividades como caminar, nadar, practicar el yoga, hacer ejercicios de estiramiento y levantar pesas son buenas alternativas. Un profesional de la salud debe recetarle el ejercicio. Pídale más información al equipo encargado de su tratamiento.

Los factores que desencadenan el linfedema son diferentes en cada persona. Tenga en cuenta lo siguiente:

Levantamiento de objetos pesados

- La cantidad de peso que se puede levantar sin peligro es diferente en cada persona. Lo mejor es comenzar por levantar objetos livianos. Comience con una libra.
- Aumente lentamente la cantidad de peso que levanta, pero preste atención a cómo reacciona su cuerpo. Debe poder levantar una pesa cómodamente y cansarse después de haberla levantado entre 10 y 12 veces. Si tiene dolor e hinchazón después de realizar una actividad, eso indica que se está excediendo.

Movimientos repetitivos

- Para la mayoría de las personas, los movimientos repetitivos de los brazos (como los que se realizan para fregar el suelo, pasar la aspiradora, pintar, remar, levantar pesas y hacer ejercicio con máquinas) no causan ningún problema. Sin embargo, algunas pacientes creen que estos tipos de actividades pueden haber desencadenado el linfedema.
 - La mayoría de estas pacientes dicen que hicieron una gran cantidad de una actividad en una sola ocasión, por

ejemplo, que limpiaron todas las ventanas de un piso de la casa o que barrieron hojas secas durante más de 3 horas. Comience con un período corto de actividad (entre 15 y 30 minutos) y aumente gradualmente.

- A medida que realiza actividades, esté pendiente de los síntomas que se presenten en el brazo o la mano. Si se hinchan o le duelen durante una actividad o después de ella, debe suspender la actividad o disminuir la fuerza con que la realiza o la cantidad de tiempo en que usa el brazo y la mano de esta forma.

Jacuzzis o saunas

- El calor de los jacuzzis o los saunas les ha causado problemas a algunas personas.
- Si va a meterse en un jacuzzi o en un sauna, hágalo gradualmente y examínese el cuerpo en busca de signos de hinchazón.

Viajes en avión

- Tome agua antes, durante y después del vuelo. Si se mantiene hidratada, los líquidos seguirán circulando bien.
- Estire el brazo con frecuencia mientras espera el momento de abordar y durante el vuelo.
- Si no tiene linfedema, no hay pruebas que indiquen que tiene que usar una manga de compresión como medida preventiva al viajar.
- Si tiene linfedema, use una manga de compresión cuando viaje en avión. Un profesional especializado debe tomarle medidas para la manga y usted debe sentirse cómoda cuando la lleve puesta en el brazo.

Tenga cuidado al usar el brazo pero no tenga miedo de hacerlo. Hable con el equipo encargado de su tratamiento sobre las dudas o preguntas que tenga acerca del linfedema.



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

CANCER CENTER

Instituciones que forman parte de la comunidad del Cancer Center

A través de nuestra red de colaboradores, los pacientes tienen acceso a los más novedosos tratamientos y terapias selectivas para el cáncer, a estudios clínicos de fases iniciales, a remisiones oportunas para una segunda opinión y a una mejor coordinación de la atención médica.

Visite massgeneral.org/cancer/community o pídale al equipo encargado de atenderle que le dé más información sobre los servicios que se ofrecen en cada institución.

Massachusetts General Hospital Cancer Center

55 Fruit Street, Boston, MA 02114 | 877-726-5130

Mass General Cancer Center at Emerson Hospital – Bethke

131 ORNAC, John Cuming
Building, Suite 200
Concord, MA 01742 | 978-287-3436

Mass General/North Shore Cancer Center

102 Endicott Street,
Danvers, MA 01923 | 978-882-6060

Mass General Cancer Center at Newton-Wellesley Hospital

2014 Washington Street,
Newton, MA 02462 | 617-219-1200

Mass General Cancer Center at Cooley Dickinson Hospital

30 Locust Street, Northampton,
MA 01061 | 413-582-2900

Mass General Hematology/ Oncology Service at Martha's Vineyard Hospital

1 Hospital Road, Oak Bluffs,
MA 02557 | 508-693-0410

Mass General Hematology/ Oncology Service at Nantucket Cottage Hospital

57 Prospect Street, Nantucket,
MA 02554 | 508-825-8100

Mass General Radiation and Hematology/Oncology Services at Exeter Hospital

5 Alumni Drive, Exeter, NH 03833
603-580-7336

Mass General Hematology/ Oncology Service at Southern New Hampshire Medical Center

8 Prospect Street, Nashua,
NH 03060 | 603-577-3089

Mass General Cancer Center at Mass General Waltham

52 Second Avenue, Suite 1110
Waltham, MA 02451 | 781-487-6100

PESC 3.19

© The General Hospital Corporation, d/b/a
Massachusetts General Hospital, 2018. All rights reserved.