

Coloque una argolla en el techo y pase una cuerda que pueda sujetar con ambas manos y tire alternadamente.



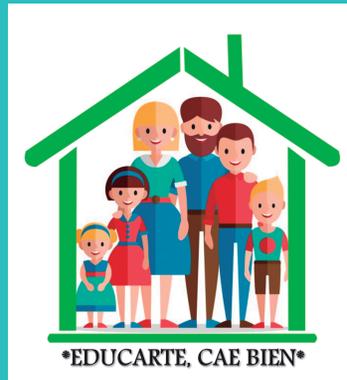
Signos y síntomas de alarma

Rigidez.
Dolor en el brazo.
Pesadez.
Enrojecimiento.
Aumento de volumen.
Disminución de la movilidad y flexibilidad de la muñeca.
Anillos, pulseras y puños de camisa apretados

Recuerde:

Debe llevar una vida lo mas normal posible.
Asegúrese de realizar los ejercicios diariamente.
Nadar es un ejercicio completo pero no se debe realizar durante la quimioterapia o radioterapia.
Es importante mantener el brazo elevado en los tiempos de descanso.

¡Programa EDUCARTE cae bien!



Programa de Educación
al Paciente

Líneas Oncológicas

Clínica General del Norte

Carrera 48 No 70 - 28

PBX: 309 19 99 Ext. 11055 - 11059 - 11048

educancer@clinicageneraldelnorte.com

Centro Oncológico CGN

Carrera 50 No 80 - 54

PBX: 309 20 03 Ext. 123 - 118

enferc.oncologico@clinicageneraldelnorte.com

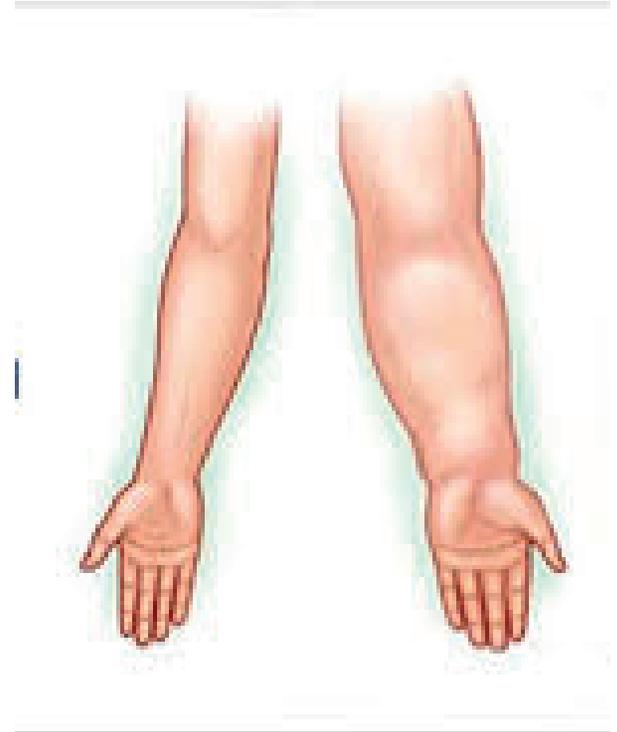
www.clinicageneraldelnorte.com

Barranquilla - Colombia



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Linfedema



¿Qué es Linfedema?

El linfedema es un acumulo de linfa en la zona del brazo, secundario a la mastectomía, a la extirpación de los ganglios linfáticos axilares o por efecto de la radioterapia en la región axilar.

El riesgo de desarrollar esta complicación puede disminuir si tenemos en cuenta ciertas medidas preventivas y realizando una serie de ejercicios.

¿Como lo podemos prevenir?

Es necesario tomar todas las precauciones posibles para evitar infecciones graves que inicien la inflamación en la extremidad, mantener la postura adecuada y realizar los ejercicios indicados.

Indicaciones para el brazo en riesgo

- No haga esfuerzos excesivos.
- No cargué objetos muy pesados.
- Evite movimientos bruscos, en el bus o paseando mascotas.
- Evite ropa y objetos apretados.
- Evite punciones.
- Evite toma de tensión arterial
- Evite picaduras de insectos, mordeduras de peros, arañños de gatos.
- Prevenga las infecciones de heridas.
- Use guantes si manipula plantas espinosas.
- Hidrate y humecte el brazo afectado.
- Evite colgar el bolso en el brazo afectado.
- Evite el uso de brassier con aros o cargaderas elásticas (prefiera tipo camisilla).
- Evite cargar niños con el brazo afectado.

Posturas de reposo

Posición de relajación, acostado boca abajo
Para una buena relajación, acuéstese boca abajo con las manos al nivel de la cabeza.



Para relajar el brazo mientras ve la televisión, por ejemplo, colóquelo en el reposabrazos de un sillón y ponga el brazo sobre una almohada.

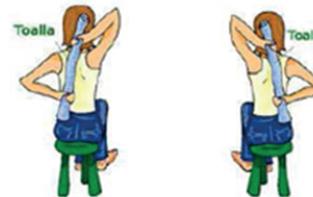


Utilice un cojín triangular para mantener el brazo elevado mientras descansa
Esta posición alivia la sensación de pesadez, hormigueo o inflamación. También se puede poner en esta posición para dormir.



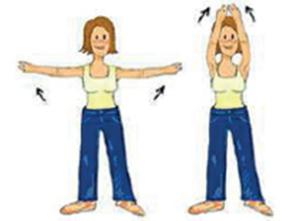
Ejercicios preventivos

Sentada sobre una silla, sujete una toalla por la espalda, con una mano por arriba y otra por debajo, y cambie de brazo.



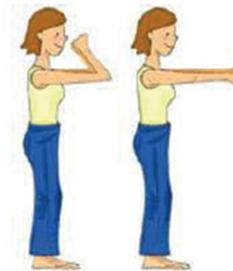
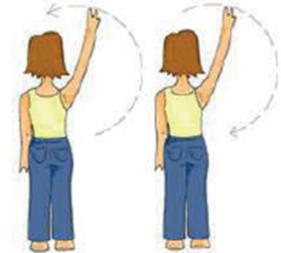
Coja un tubo liviano horizontalmente, levántelo todo lo que pueda y luego llévelo al frente y abajo.

Ponga los brazos en cruz y elévelos juntando las palmas de las manos.



Coloque ambas manos entrecruzadas en la nuca, junte los codos delante y luego sepárelos al máximo sin soltar las manos.

Sitúese frente a una pared. Con el brazo afecto dibuje un círculo lo más grande posible, primero en un sentido y luego en el otro.



Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros, flexione los codos a la vez que cierra el puño. Posteriormente estire el brazo a la vez que abre las manos.

Mueva los brazos como si nadara. Con los brazos extendidos hacia delante, a la altura de los hombros.

