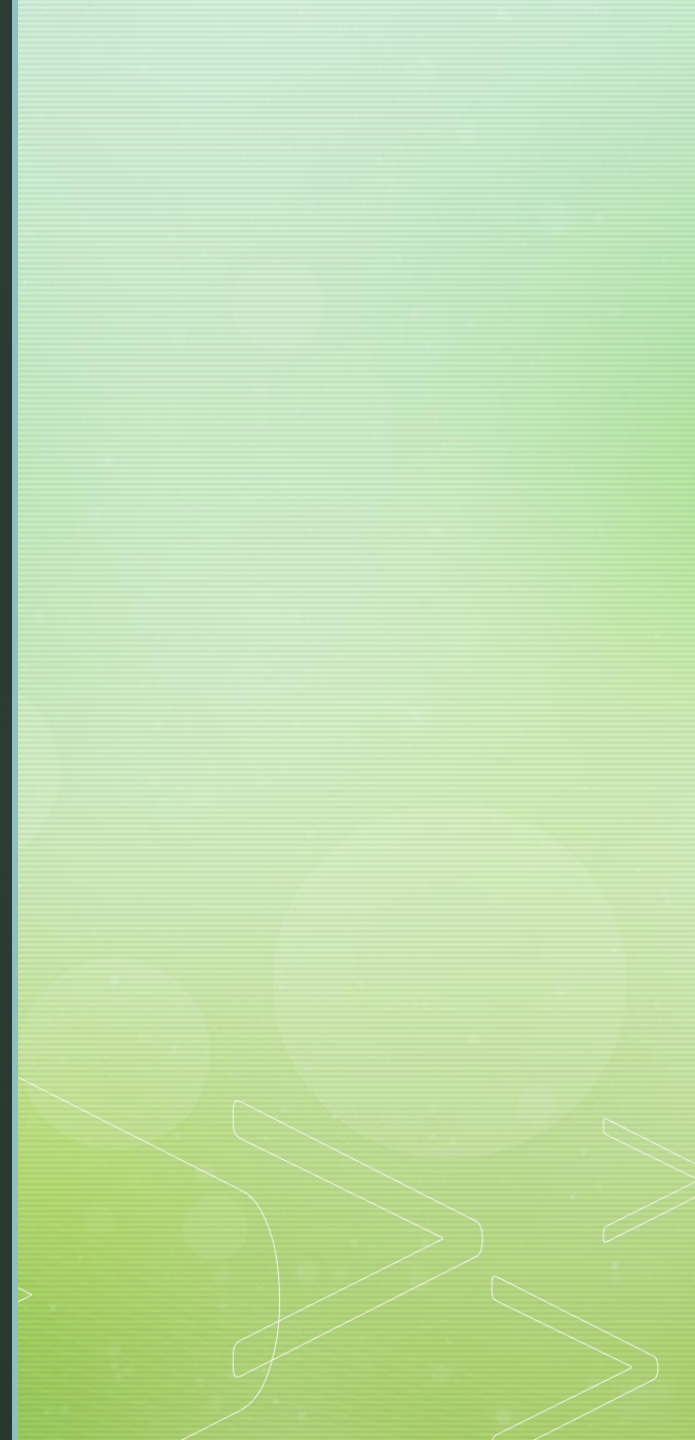


Conociendo
nuestro Sistema
Linfático para
prevenir un
Linfedema



Que es el Sistema Linfático?

- El Sistema linfatico es un conjunto de organos, venas linfaticas y ganglios linfaticos.



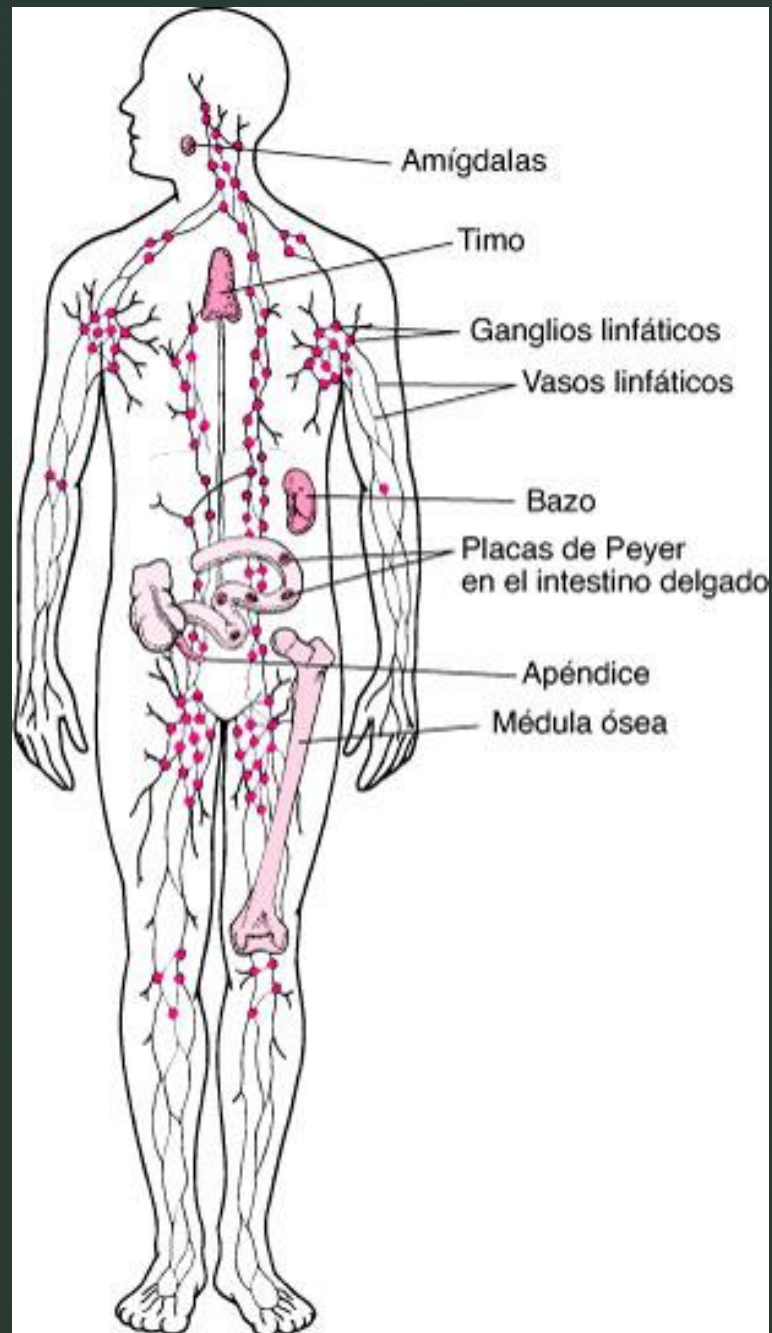
istockphoto

▶

Anatomia del Sistema Linfatico

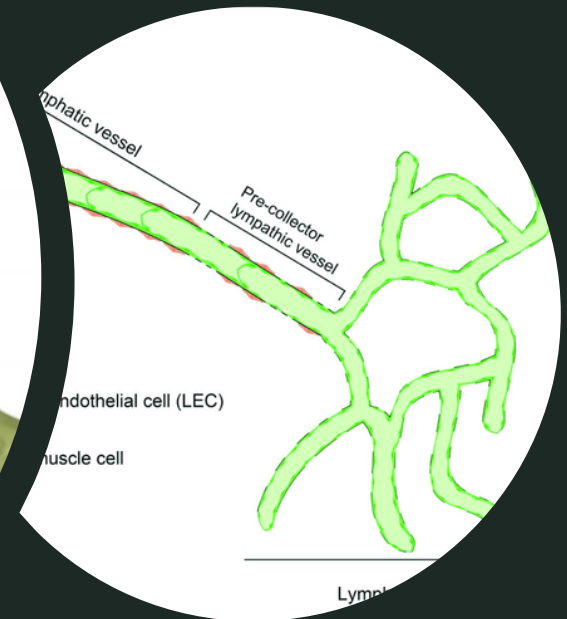
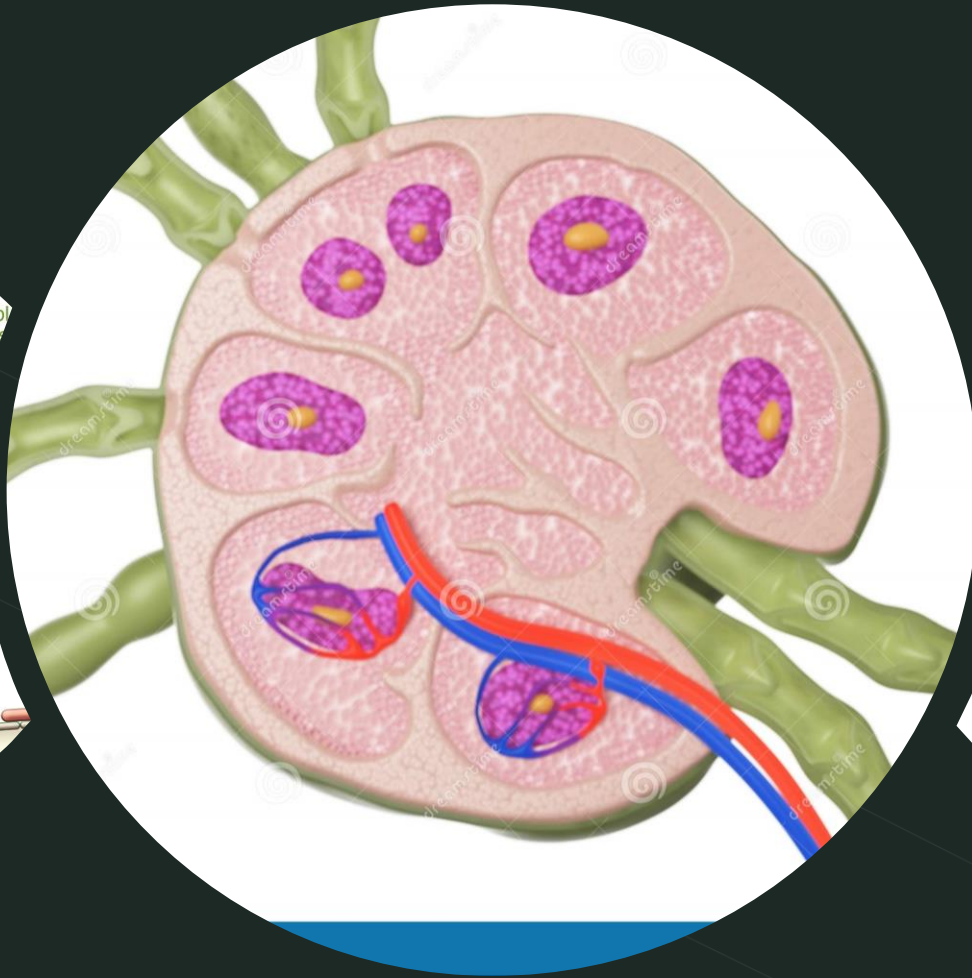
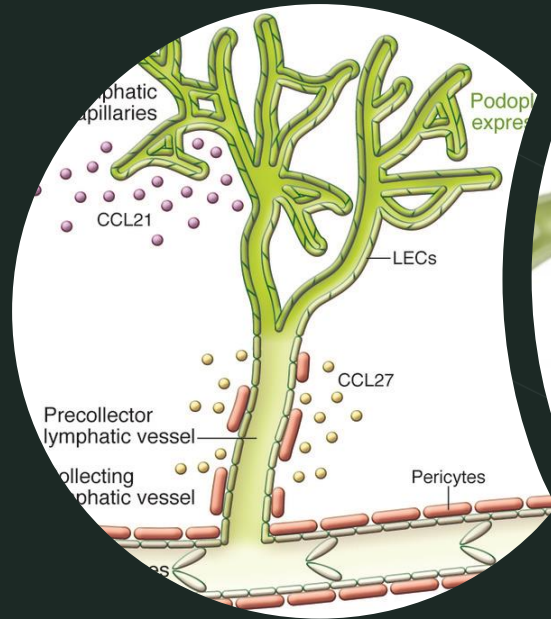


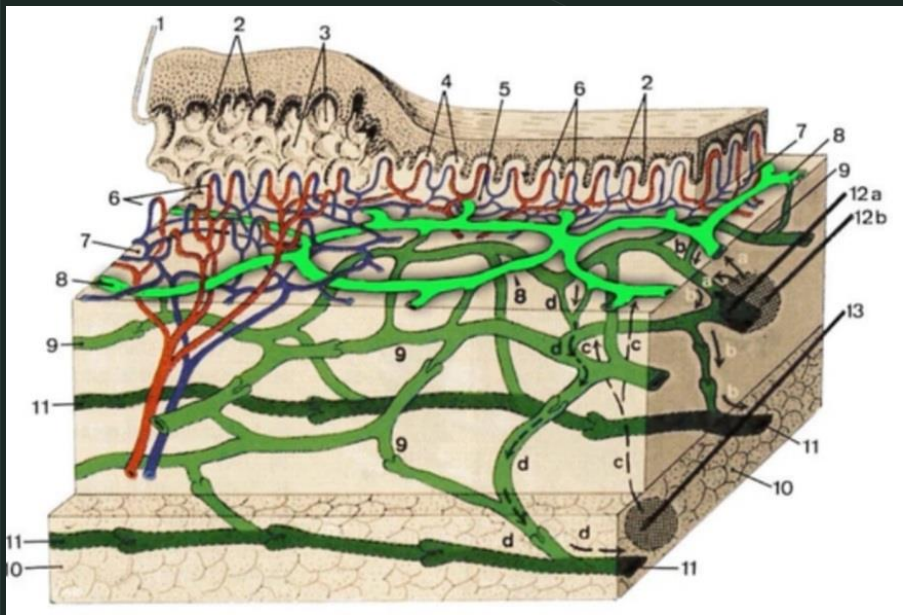
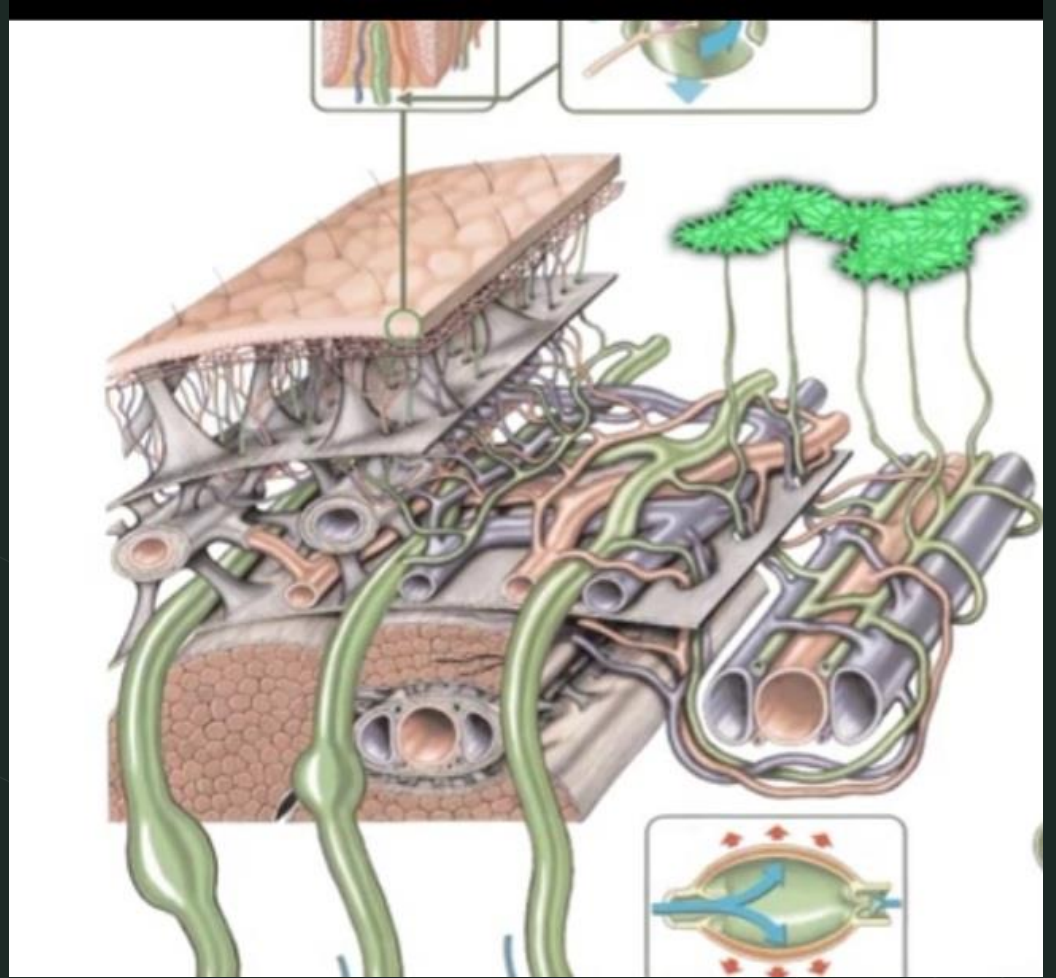
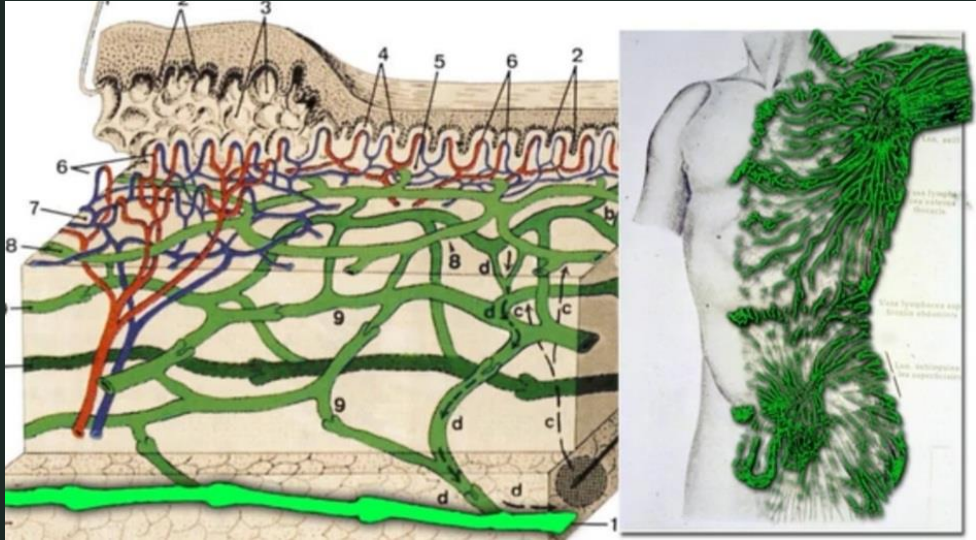
thinkstockimage



Anatomia de el Sistema Linfatico

- Esta compuesto por venas linfaticas y su funcion es : recoger y transportar el liquido linfatico de los tejidos y la piel y regresarlo al Sistema circulatorio.
- Ganglios Linfaticos: su funcion es filtrar el liquido linfatico y tambien son la bodega de las celulas blancas llamadas linfocitos que sirven para proteger nuestro cuerpo de infecciones y virus.





jobst

Capilar arterial

Capilar linfático

Arteriola

Líquido tisular

Capilar venoso

Vénula

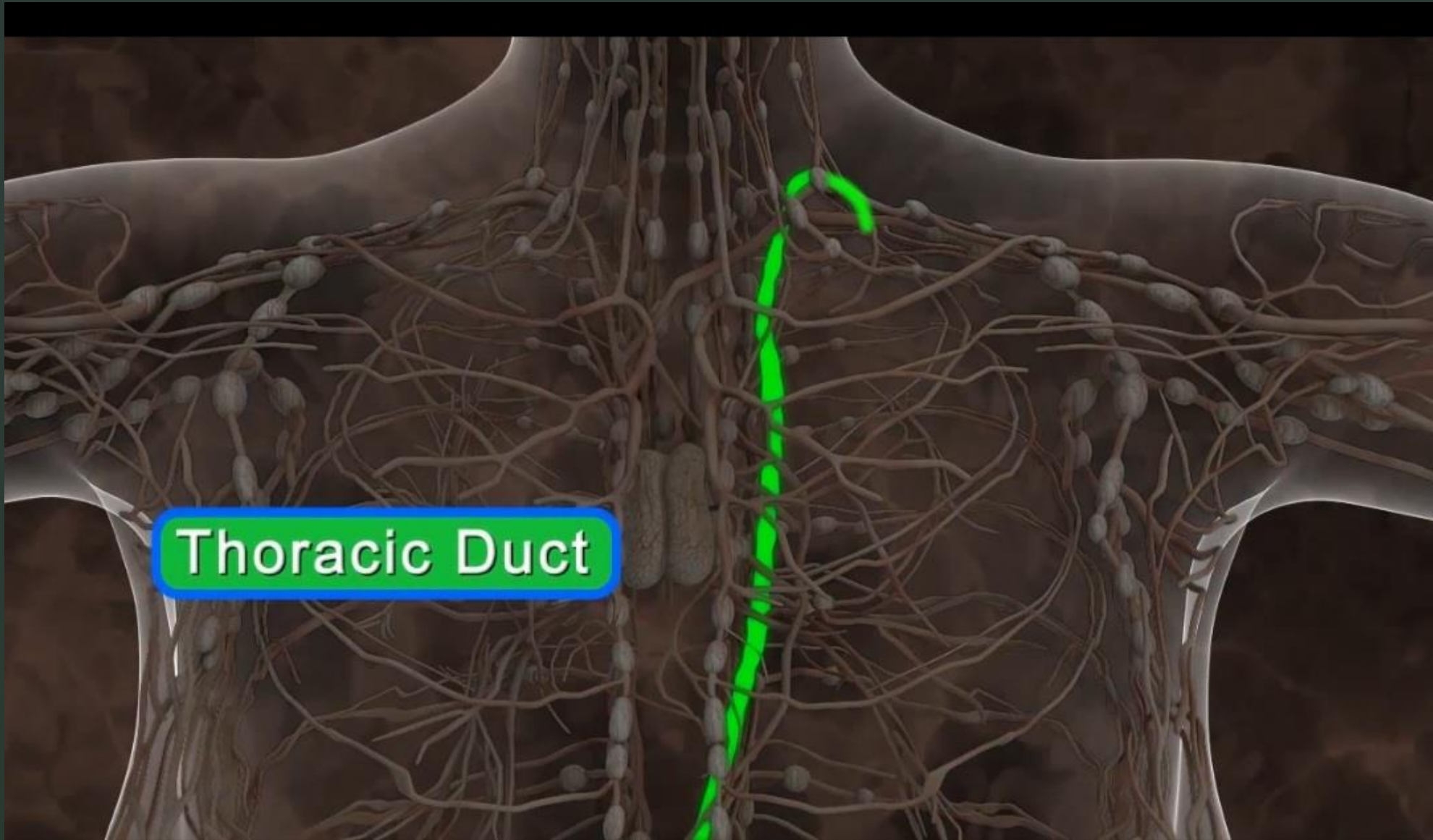
Célula tisular

Espacio tisular

Vaso linfático



wikipedia



klose

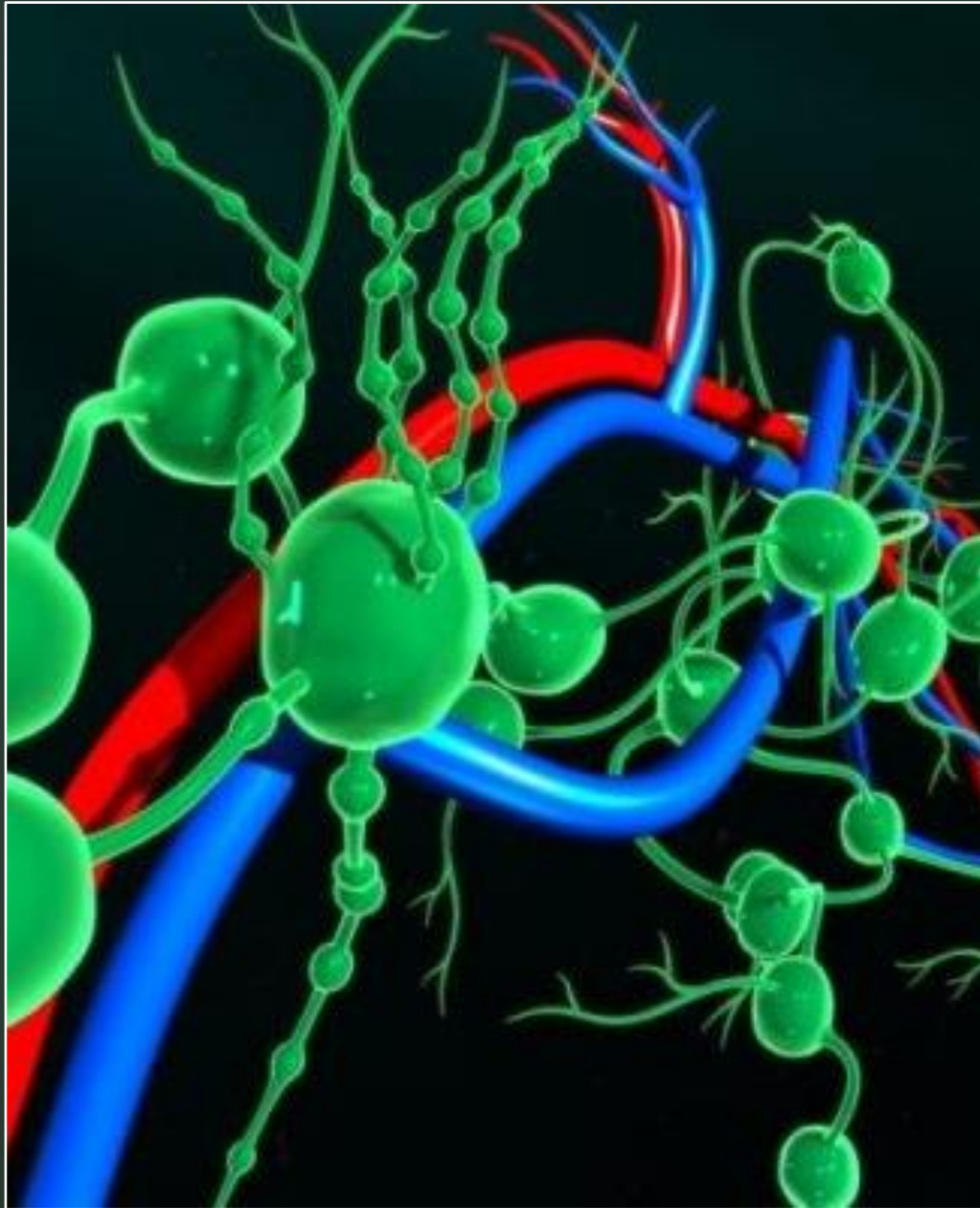
Funciones importantes de el Sistema linfatico

Las funciones de la linfa son, las de consolidar los tejidos y proteger al organismo en el momento que se encuentra en peligro, de un ataque de un virus o bacteria.

La linfa es un liquido transparente que esta compuesto por plasma, nitrogeno, colesterol, enzimas, hierro y hormonas.



NICARAGUADXNBLOG



shutterstock

Resumen de la importancia de el Sistema Linfatico

- Retorna proteina y agua absorbida de el espacio que se encuentra entre las celulas,(tejidos y piel)
- Absorve grasa y vitamina soluble de el tracto intenstinal por medio de las venas linfaticas que se encuentran en los intestinos.
- Responde y ataca celulas extranas y microbios en conjunto con el Sistema Inmunologico.

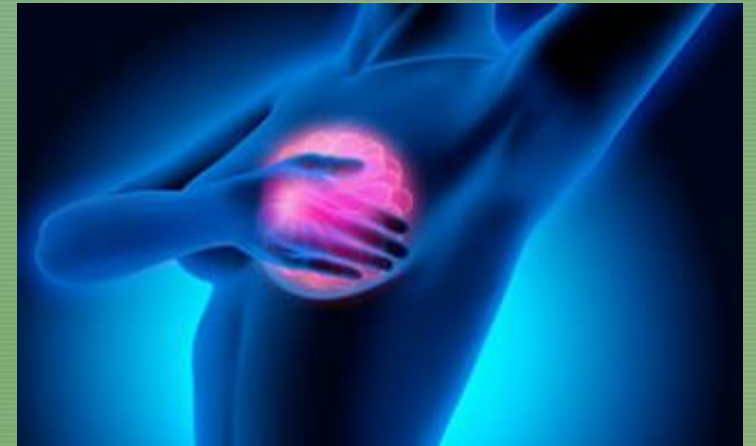
LINFEDEMA

- El linfedema es una acumulacion de liquido en una extremidad que no permite el paso de nutrientes hacia el Sistema circulatorio.



Causas Principales de Linfedema

- Por causas externas como la **cirugía, radioterapia, extirpación de ganglios**, infección o traumatismo.
- Provocado por un trastorno del sistema linfático, ocasionado por la existencia de pocos vasos o ganglios de nacimiento (linfedema primario).



ecancer



tekcrispy

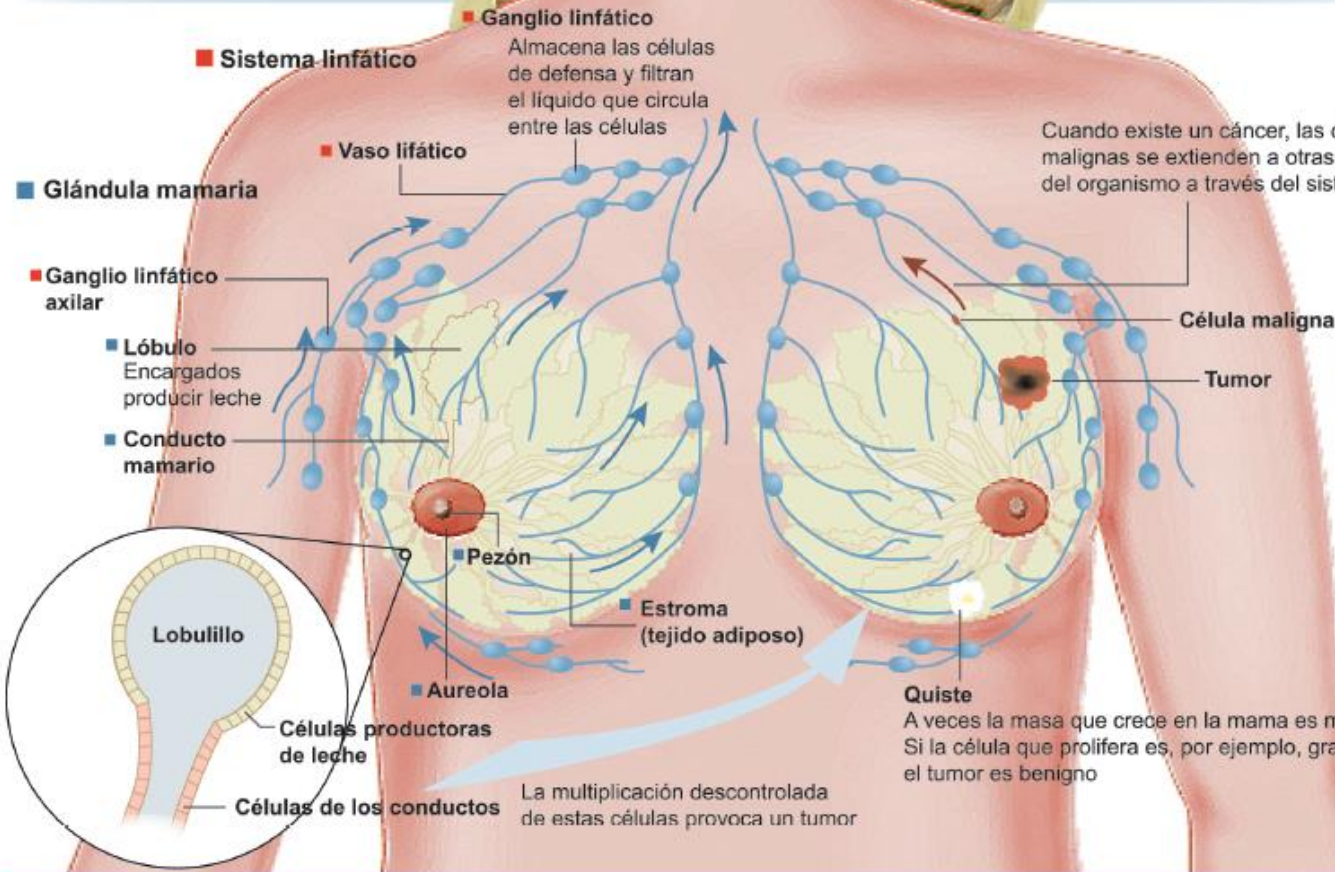
CÁNCER DE MAMA

Se trata del crecimiento acelerado y descontrolado de células malignas derivadas de distintos tejidos de la glándula mamaria



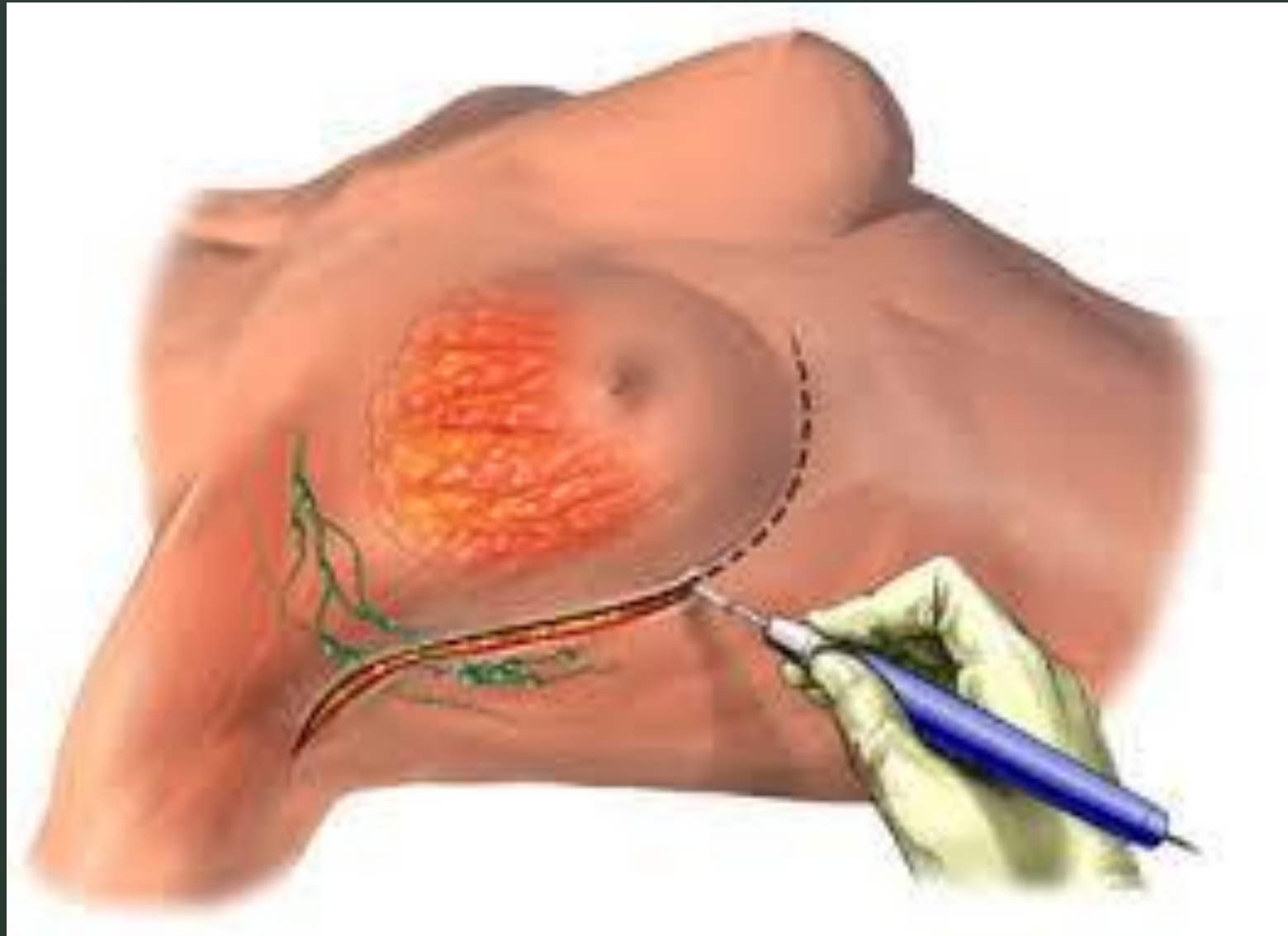
Nueve de cada diez bultos son benignos

ANATOMIA DE LA MAMA

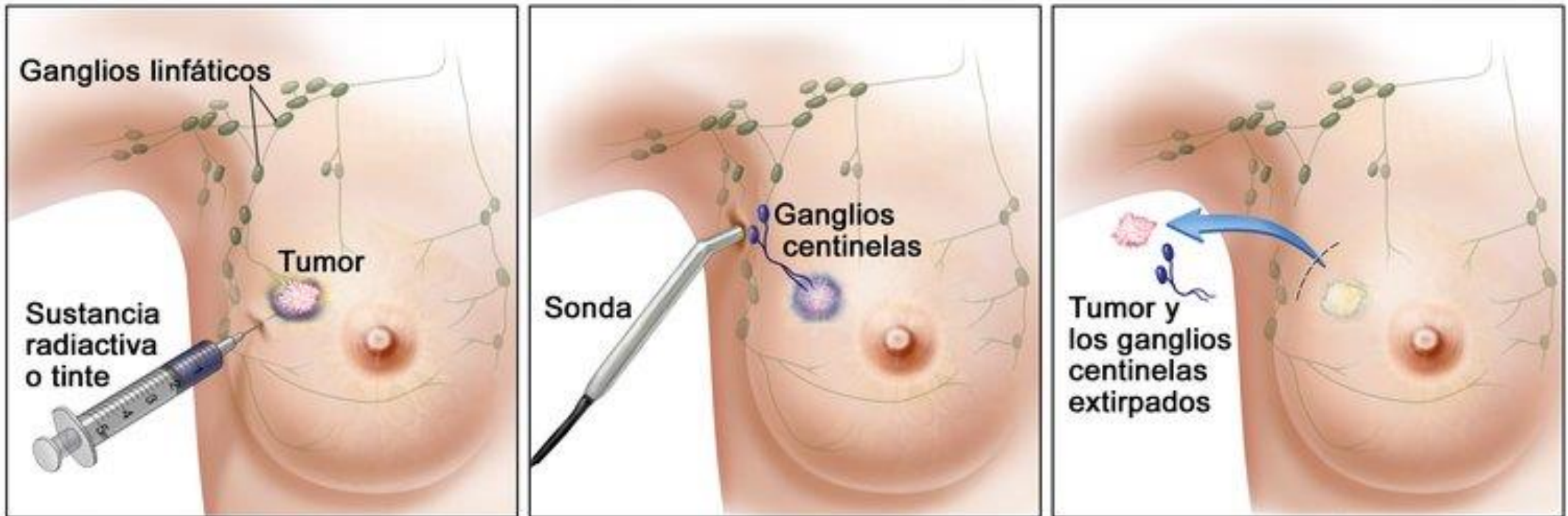


EL CÁNCER

Disección de ganglios linfáticos regional por cancer de seno



Biopsia Selectiva del Ganglio Centinela (BSGC)



Sintomas Principales de Linfedema

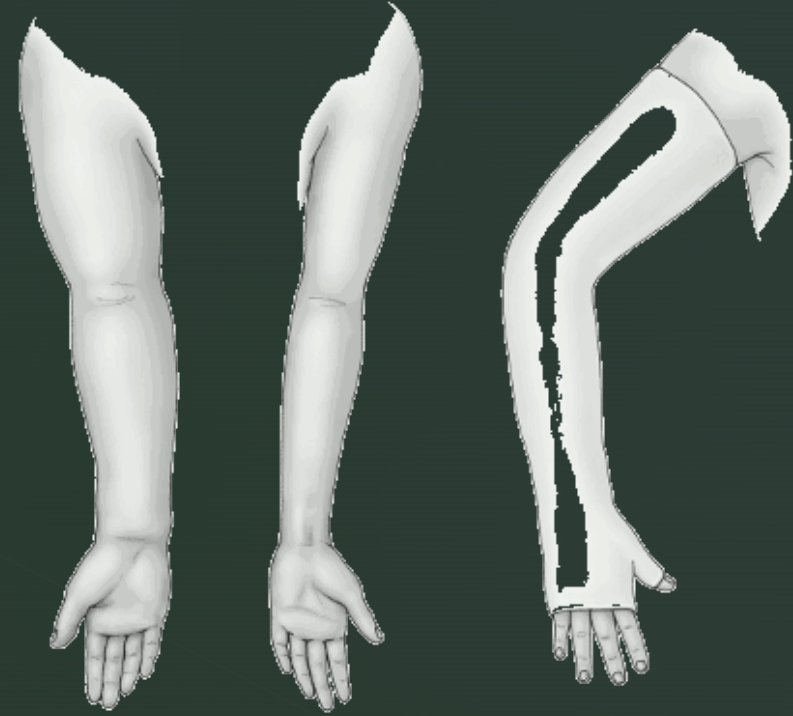


breast360



Scielo

- Aumento en el volume de el brazo.
- Sensacion de peso.
- Disminucion de Flexibilidad.
- Disminucion de movimientos y habilidades como peinarse, y tareas que pueden ser simples pero se ven afectadas por esta condicion.



A la izquierda, un brazo que muestra hinchazón a causa de linfedema. A la derecha, un vendaje de compresión usado para ayudar a controlar el linfedema.

6
MARZO

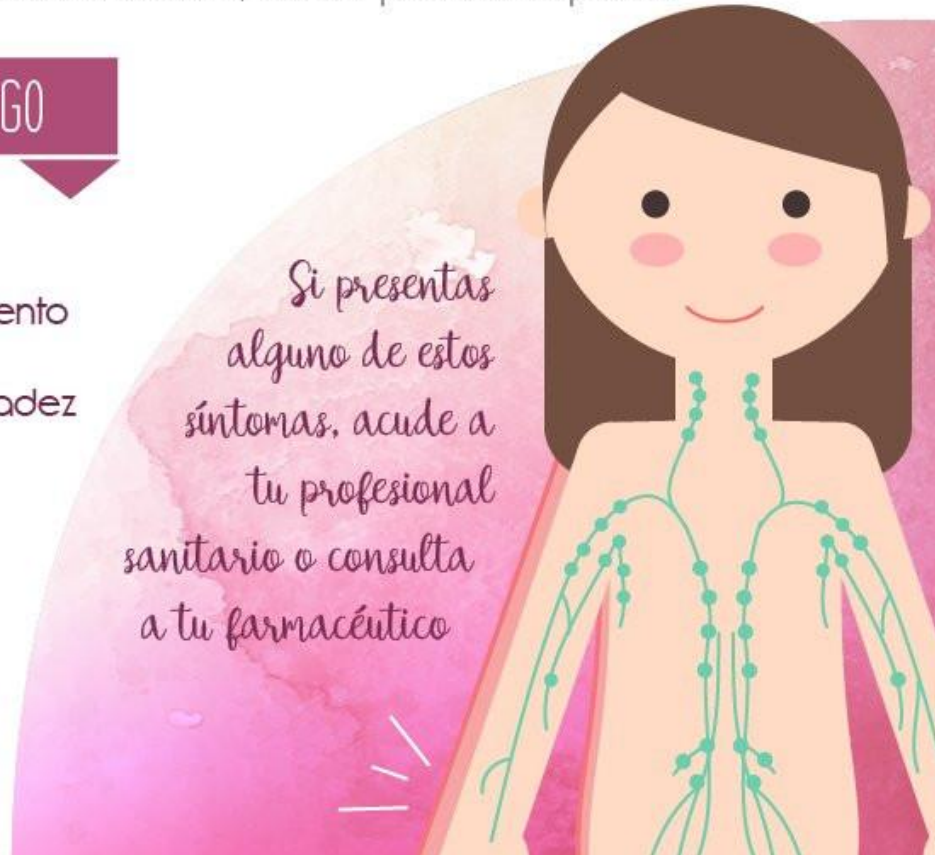
DIA INTERNACIONAL *Linfedema*

El linfedema es la acumulación de líquido linfático en los tejidos adiposos justo debajo de la piel, generando inflamación en manos, brazos pecho o espalda.

SEÑALES DE RIESGO

- ▶ Hinchazón
- ▶ Dolor o enrojecimiento
- ▶ Sensación de pesadez
- ▶ Debilidad o disminución de la flexibilidad
- ▶ Los anillos, relojes o la ropa más ajustados.

Si presentas alguno de estos síntomas, acude a tu profesional sanitario o consulta a tu farmacéutico



CUIDADOS PARA EVITAR LINFEDEMA

CuidandoenQuirofano.com

- ➔ Evitar sobrepeso, tabaco y alcohol.
- ➔ No cargar pesos con el brazo intervenido.
- ➔ Evitar tanto el frío como la calor en exceso.
- ➔ No utilizar prendas ni complementos que compriman el brazo intervenido.
- ➔ Recordar no realizar mediciones de tensión arterial ni punciones en el brazo afectado.
- ➔ Utilizar guantes para la realización de tareas con objetos cortantes o productos tóxicos (lejías, amoniaco).
- ➔ No dormir sobre el brazo intervenido y utilizar almohada para elevarlo.
- ➔ Continuar realizando ejercicio físico, sin movimientos bruscos ni sobreesfuerzos. Recomendable natación.
- ➔ Utilizar jabón neutro para la higiene y mantener la piel hidratada.
- ➔ Cuidado al cortar la uñas.
- ➔ Para la depilación de la axila no utilizar cuchillas ni cera caliente.
- ➔ En caso de herida limpiar y desinfectar siempre.

Rehabilitación física de el paciente con cáncer de seno.

El ejercicio en el paciente con linfedema tiene un efecto, positivo porque se continua estimulando la bomba muscular de manera constante. Siempre debe de acompañarse de la terapia de compresión.

El ejercicio se considera el método más efectivo para restaurar las funciones físicas y psicológicas en estas pacientes.



aurycaltagirone



martindelyeroblog

5

Tratamiento del linfedema

Fase I o de descompresión



Drenaje linfático manual: realizado por un fisioterapeuta. El objetivo es la reabsorción del linfedema y la activación de la circulación linfática superficial



Vendaje compresivo: se coloca después del drenaje linfático manual. Incrementa la absorción de linfa de los tejidos, disminuir el flujo del sistema venoso y aumentar su retorno



Cuidados higiénicos de la piel: el aumento de volumen de la piel se estira y se vuelve más delicada



Como cuidarme mi brazo afectado?

- Si se produce un accidente, desinfectar de inmediato.
- Evitar tanto el frío extremo como el calor en la zona tratada.
- Mantener el brazo un poco elevado y **no utilizar prendas apretadas.**
- Mantener siempre la higiene e hidratación en la zona.
- Proteger el brazo afectado de los rayos solares.
- Intentar evitar las picaduras de insectos con lociones apropiadas o usando manga larga.
- Realizar una manicura conservadora, a ser posible, sin quitar cutículas para evitar cortaduras, que pueden ser una vía abierta para una infección.

Beneficios de el Drenaje Linfatico Manual

- Mejora la oxigenacion de el cuerpo por que mejora la circulacion.
- Tiene un efecto regenerador en la piel por que transporta nutrientes hidratando a los tejidos.
- Aumenta las defensas en el Sistema inmunologico porque se estimula zonas especificas en los ganglios linfaticos.
- Mejora la cicatrizacion al transportar nutrientes ricos en celulas reconstructivas a las zonas que se mas lo necesitan.



Drenaje Linfatico Manual



▸ Vendaje Neuromuscular y venda de compresion



► Preguntas Frecuentes de Linfedema

1.- se puede desarrollar un linfedema en cualquier otra parte de el cuerpo?

2.- que hacer cuando se esta inflamando la muñeca se puede considerar un linfedema a que grado puedo alarmarme?

3. a partir de cuantos ganglios que me retiren puedo prestar atención o si no me quitaron ninguno puedo desarrollar linfedema?

4.-siempre hay solución a un linfedema?

5.-puede una haber amputación con un linfedema ?

6.-se puede hacer ejercicios de pesas después de una cirugía por cáncer de seno?

Preguntas Frecuentes de Linfedema

7. Es normal que quede muy adolorido después de la cirugía de seno?

8.- que consecuencias puedo tener por dormir encima de mi brazo de el lado de la cirugía?

9.- . cuando puede ocurrir un linfedema ?

10.- Que es lo que debo saber antes de mi cirugía de seno? Es que etapa de cáncer esta? Que tipo de cirugía le va hacer y que secuela quedara? Cuales son los posibles tratamientos, ¿ y que tiempo va a quedar en vigilancia?

Como activar y cuidar nuestro sistema linfático

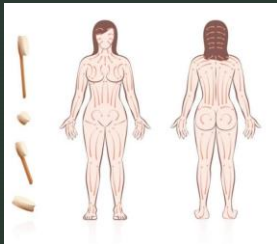


blogforumsport

- Respirar profundamente.
- Masaje
- Beber mucha agua.
- Evitar el consumo de ciertas bebidas.
- Comer más fruta frescas y verduras
- Frutos secos y semillas
- Té de hierbas.
- Cepillarse la piel en seco.
- Alternar duchas frías y calientes.



cristinajesas



periodistadigital



elefantezen



RAICES

CLÍNICA DE MASAJES Y DRENAJE LINFÁTICO

Citas: 512-701-7130