

Más información

SALUD RESPONDE
902 505 060



www.ehppo.es



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía
al máximo

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES Linfedema



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Alimentación

Puede seguir una dieta normal, si fuese diabetica o hipertensa, informe a su enfermera.

Eliminación

- Debe evitar estreñimiento, para ello aconsejamos una dieta rica en residuos (abundante fruta, verdura, fibra...) Debe tomar al menos dos litros de agua diarios.
- Realizaremos educación intestinal, es decir, ir todos los días al WC y dedicarle tiempo.

Higiene

Puede ducharse (no baño), utilice jabón neutro y esponja suave para la zona de la herida, a continuación seque bien la zona y aplíquese un antiséptico, protegiendo con apósito estéril.

Movilidad

Debe comenzar a movilizar el brazo afecto al día siguiente de la intervención, esta movilidad será suave progresiva y sin brusquedad con el fin de evitar linfoedemas.

Realice los siguiente ejercicios:

- 1.- Llevarse la mano a la nuca
- 2.- Llevarse la mano a la cabeza por detrás de la nuca y cogerse la oreja contraria
- 3.- Poner los brazos en cruz
- 4.- Brazos en cruz y a la nuca
- 5.- Brazos en cruz y abrazo
- 6.- Contar baldosas en la pared con las yemas de los dedos (colóquese de frente y posteriormente de perfil)

Evitar complicaciones

- Controle dos veces al día el brazo afecto y la zona de incisión quirúrgica. Si aparece enrojecida, caliente, dura o hinchada notifíquelo inmediatamente al igual que si observa algún tipo de exudado (líquido) en la incisión o aparece fiebre.
- Si detecta hinchazón eleve brazo apoyándolo en una almohada, si no cede acudir a su centro de salud.
- No debe usar lociones espesas, cremas o medicamentos en la incisión o cerca de ellas. (a no ser que el médico se lo haya prescrito). Si se corta o araña en el brazo afecto, lávese inmediatamente con agua y jabón y aplíquese un antiséptico. No recorte la cutícula y/o padrastrós, mantenga siempre la piel hidratada. No debe llevar el bolso en la flexura del brazo afecto o cualquier objeto que pese más de 4 o 5 kilos. Evite colocar reloj o pulseras que aprieten. Usar ropa de manga ancha. Evitar exposiciones solares prolongadas y use siempre protector solar.
- Debe usar guantes para las tareas de la casa para evitar cortes y sequedad en las manos.

Recomendaciones

- Debe administrarse el tratamiento médico tal y como se le ha prescrito, ante cualquier duda pregunte a su enfermera.
- Para los tres meses posteriores a la intervención, debe usar sujetadores tipo deportivo, sin costuras ni aros.
- Cuando le tengan que hacer extracciones de sangre, administración de vacunas o toma de tensión arterial, informe a su enfermera y utilice el otro brazo.