



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo reducir el riesgo de linfedema en las piernas

En esta información se explica la forma de reducir el riesgo de linfedema en las piernas.

## Información sobre el linfedema

El linfedema es una hinchazón anormal que se llega a presentar en las piernas después de que los nódulos linfáticos se extirpan o se lesionan. Los nódulos linfáticos son unas estructuras pequeñas en forma de frijol que se encuentran por todo el cuerpo. Su función es transportar los fluidos a las diferentes regiones del cuerpo. Entonces, si ese fluido no se logra transportar, el tejido comienza a hincharse.

Durante su cirugía se le extirparon los nódulos linfáticos de la zona de la pelvis para eliminar el cáncer restante. Esto le pone en riesgo de sufrir linfedema en las piernas. Si se sometió a radioterapia o se le extirparon los nódulos linfáticos de la región alrededor de la ingle, entonces su riesgo es mayor. Si solo se le extirparon los nódulos linfáticos de la pelvis, entonces el riesgo de sufrir linfedema en las piernas es menor.

El linfedema se puede presentar inmediatamente después de la cirugía o años después.

## Factores de riesgo de desarrollar linfedema en las piernas

Los factores de riesgo de sufrir linfedema en las piernas son:

- Aumentar de peso o tener sobrepeso.

- Infección en la pierna afectada.
- Recibir radioterapia en la pelvis.
- Que el cáncer regrese.

Hay otros factores de riesgo que podrían aumentar el riesgo, aunque no se sabe con certeza. Estos serían:

- Permanecer inactivo.
- Viajar en avión.
- Apretar las piernas. Esto sucede si se tiene un anillo de presión en una zona de las piernas y con frecuencia lo causa el hecho de ponerse cierto tipo de ropa.
- Exponerse a temperaturas extremas.

## **Cómo reducir el riesgo de linfedema**

No hay manera de saber quiénes sufrirán de linfedema, aunque hay cosas que se pueden hacer, las cuales podrían reducir el riesgo.

### **Protegerse la piel**

Una manera de reducir el riesgo de adquirir linfedema es evitar a toda costa lesiones o infecciones en la piel. Eso se debe a que las células que combaten las infecciones se trasladan a la zona donde se sufre la lesión y causan hinchazón. Entonces es probable que las piernas no puedan drenar el fluido adicional.

### **Cuidarse los cortes y los rasguños**

1. Lave la zona con agua y jabón.
2. Póngase pomada de primeros auxilios en la zona dañada.
3. Cúbrala con una gasa limpia y seca o con un vendaje (Band-Aid®).

### **Cuidarse las heridas**

1. Envuelva en una toalla una compresa fría y póngala sobre la quemadura

durante 15 minutos. También se puede dejar correr agua fría sobre ella.

2. Lave la zona con agua y jabón.
3. Póngase pomada de primeros auxilios en la zona dañada.
4. Cúbrala con una gasa limpia y seca o con un vendaje.

Fíjese si hay síntomas de infección, por ejemplo:

- Enrojecimiento
- Inflamación
- Aumento de calor
- Dolor ligero

Si tiene alguno de esos síntomas, llame al médico o al enfermero:

## **No se ponga ropa ajustada**

No se ponga prendas de ropa que sean ajustadas y le dejen marcas profundas en las piernas, como calcetines o pantalones deportivos con puño elástico. Póngase ropa holgada que no le deje marcas en las piernas.

Las prendas de compresión que están hechas para reducir la hinchazón funcionan de otra manera. Estas aplican una presión uniforme y ayudan a transportar fluidos por la pierna. En la sección “Medias de compresión” de este recurso puede leer más sobre ese tema.

## **Evitar temperaturas extremas**

El calor y el frío extremos podrían causar que se acumulen fluidos en las piernas y que estas se hinchen. Evite meterse a jacuzzis y saunas, o limite el tiempo que pase en ellos.

## **Tenga cuidado al viajar en avión**

Al estar en riesgo de linfedema, hay varias preocupaciones que tienen que ver con el hecho de viajar en avión, entre ellas:

- La presión de la cabina. La presión de la cabina de una avión

normalmente es menos que la presión que hay en el suelo. Eso puede causar que la piel se estire y se acumule fluido en las piernas.

- Estar sentado durante mucho tiempo. El hecho de no moverse por mucho tiempo podría causar que se acumule fluido en las piernas.
- Levantar y llevar equipaje, lo cual podría hacer que los músculos se esfuercen.
- Deshidratarse (cuando el cuerpo no tiene toda el agua que necesita).

Las siguientes son algunas sugerencias para viajar que le pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar linfedema:

- Pida un asiento que tenga espacio suficiente para las piernas, como los asientos de los mamparos.
- Consiga ayuda para llevar, levantar y empujar el equipaje que le resulte demasiado pesado como para hacerse cargo de él con comodidad.
- Levántese y camine por el pasillo del avión, si es que resulta fácil hacerlo.
- Haga ejercicios sencillos para los pies y los tobillos mientras esté sentado. Hacer ejercicio en el transcurso del vuelo ayudará con la circulación y el movimiento del fluido linfático. Pueden intentar hacer estos ejercicios:
  - Mueva los dedos los pies para que apunten hacia el techo y luego hacia el piso.
  - Gire los pies haciendo círculos en una y otra dirección.
- Póngase ropa cómoda.
- Asegúrese de tomar suficiente agua para tener una buena hidratación.
- Evite las comidas saladas.
- Pregunte a su médico si debe tener una receta de antibióticos para viajar.

## **Otras maneras de reducir el riesgo**

- No se ponga inyecciones ni se haga acupuntura en la pierna afectada.
- No utilice herramientas con filo para arreglarse los pies. En lugar de eso, póngase crema para eliminar la cutícula y límese las uñas en vez de cortárselas.
- Póngase crema humectante con frecuencia para prevenir que la piel se raje y se irrite.
- Mantenga limpio y seco el espacio que hay entre los dedos de los pies para prevenir infecciones.
- No camine sin zapatos.
- Asegúrese de que el calzado le quede bien para evitar ampollas.
- Asegúrese de que los anillos que se ponga en los dedos de los pies y los brazaletes de tobillo le queden holgados.
- Evite cruzar las piernas lo más que pueda.
- Póngase protector solar con un SPF de 30 o más para protegerse la piel de las quemaduras del sol.
- Trate de no subir de peso, ya que es un factor de riesgo de linfedema. Si tiene sobrepeso, trate de perder peso.
- Mantenga al mínimo el consumo de sal. La sal puede causar hinchazón, lo cual podría abrumarle el sistema linfático.

## **Cómo identificar los primeros signos de linfedema**

Después de una cirugía, cualquier persona tiene algo de hinchazón en el lugar cerca de la incisión (el corte quirúrgico). Eso es algo normal y debe desaparecer en cuestión de semanas después de una cirugía.

La hinchazón que causa el linfedema normalmente aparece en la parte inferior de las piernas. Si no se trata, es posible que se desplace hacia arriba y al torso. Es probable que al principio la hinchazón vaya y vuelva. Puede que mejore si levanta la pierna por encima del pecho.

Otros de los primeros síntomas podrían ser tener una sensación de pesadez en las piernas o que la ropa, los calcetines y los zapatos quedan demasiado ajustados.

## **Tratamiento del linfedema**

Si el linfedema empeora, la hinchazón permanece más tiempo o simplemente no se quita. Puede que al principio sea de utilidad levantar las piernas, pero con el tiempo dejará de dar resultados. A esas alturas, tendrá que ir a ver a un terapeuta que se especialice en linfedemas para tratar la condición. El tratamiento se llama terapia descongestiva completa.

El mismo incluye:

- Vendajes
- Drenaje linfático manual
- Medias de compresión
- Cuidado de la piel
- Ejercicio

### **Vendajes**

Los vendajes consisten en cubrirle las piernas con vendas especiales y ajustadas. No todas las personas necesitan eso. Si usted lo necesitara, hay muchas maneras de poner el vendaje. Usted y el terapeuta decidirán qué método es el adecuado para usted.

### **Drenaje linfático manual**

El drenaje linfático manual es un tipo de masaje suave. El masaje hace que el fluido se traslade a un lugar donde el cuerpo lo pueda absorber. Se realiza en cierto orden según los nódulos linfáticos que se le hayan quitado. El terapeuta determinará el orden adecuado para su caso.

### **Medias de compresión**

Las medias de compresión sirven para que el sistema linfático funcione

mejor. Algunas personas optan por ponérselas con el fin de reducir el riesgo de desarrollar linfedema. Es importante conseguir medias que le queden bien. Las medias de compresión que no quedan bien podrían causar linfedema.

- Asegúrese de que las medias no le causen irritación ni le dejen marcas en la piel. Es mejor si el terapeuta le hace el ajuste de las medias para que usted tenga la certeza de que le queden bien.
- Recomendamos ponerse medias de compresión leve. Las medias de compresión leve tienen una etiqueta de 15 a 20 mmHg. Si la hinchazón empeora, es posible que necesite más compresión.
- Las medias de compresión vienen en distintos tamaños, hay unas que llegan a la rodilla, otras solo llegan hasta el muslo y otras son estilo pantimedias.

## **Cuidado de la piel**

Mantenga su piel limpia y húmeda. Esto es importante para reducir el riesgo de infecciones. Si no se sufren infecciones en las piernas, se reduce el riesgo de linfedema.

## **Ejercicios**

El ejercicio leve, como caminar, es una manera formidable de ayudar a que los fluidos del cuerpo fluyan mejor. Si le es posible, trate de caminar todos los días.

A continuación se ofrecen algunos ejercicios que sirven para mantener la flexibilidad y la fuerza. Antes de comenzar a hacer ejercicio, hable con su médico.

Si este da su aprobación, haga estos ejercicios una vez al día. Si siente dolor, molestias, fatiga (más cansancio o debilidad de lo normal) o hinchazón, entonces deténgase.

En el video siguiente se muestra la forma de realizar los ejercicios y estiramientos.



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/treatments-lymphedema-legs](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/treatments-lymphedema-legs) para ver este video.

## Respiración profunda

Comience con respiros profundos para estimular el movimiento de los fluidos. Para evitar mareos, no tome más de 3 respiros profundos a la vez.

## Marchar en el mismo lugar

1. Siéntese en una silla y ponga los pies planos sobre el piso.
2. Levante lentamente una rodilla sin inclinarse hacia atrás (véase la figura 1).
3. Baje la pierna y vuelva a poner el pie en el piso.
4. Repita el movimiento de 10 a 15 veces.
5. Repita el movimiento con la otra pierna.



Figura 1. Marchar en el mismo lugar

## Patadas en posición sentada

1. Siéntese en una silla. Mantenga los pies planos en el suelo.
2. Patee con un pie desde el piso hasta que la pierna quede recta frente a usted (véase la figura 2).
3. Mantenga la posición y cuente en voz alta hasta 5.



4. Baje el pie al piso.
5. Repita el movimiento de 10 a 15 veces.
6. Repita el movimiento con la otra pierna.

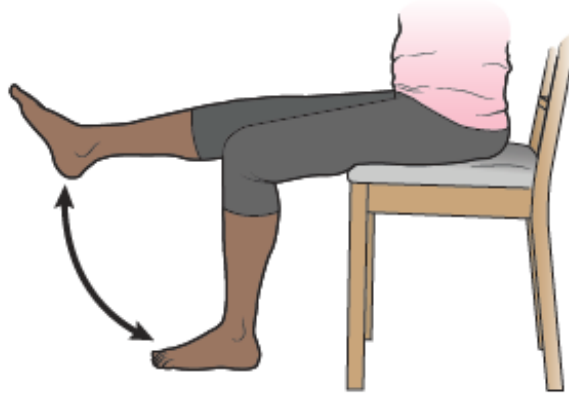


Figura 2. Patadas en posición sentada

---

## Alfabeto de tobillo

Mueva los pies para hacer las letras del alfabeto (véase la figura 3). Haga todas las letras por lo menos 2 veces con cada pie.



Figura 3. Alfabeto de tobillo

---

## Estiramientos

Más adelante en su recuperación, estará listo para hacer ejercicios de estiramiento. Estos le ayudarán a aflojar los músculos de piernas y caderas. El momento en que pueda hacerlos dependerá del tipo de cirugía que le hayan hecho. Comience los ejercicios de estiramiento solo si el médico le dice que ya es seguro.

## Estiramiento de pantorrilla

1. Siéntese con las piernas estiradas hacia el frente.
2. Con una toalla, haga una lazada alrededor de la parte anterior de la planta del pie (véase la figura 4).
3. Jale la toalla suavemente manteniendo la rodilla recta.
4. Mantenga la posición por 30 segundos.
5. Repita el movimiento 5 veces. Luego cambie de pierna y repita el ejercicio.



Figura 4. Estiramiento de pantorrilla

## Estiramiento de ligamento de la corva

1. Siéntese con las piernas estiradas hacia el frente.
2. Estire los brazos hacia los dedos de los pies, manteniendo las rodillas y la espalda rectas (véase la figura 5).
3. Mantenga la posición por 30 segundos.
4. Repita el movimiento 5 veces.



Figura 5. Estiramiento de ligamento de la corva

---

## Estiramiento de cadera

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas.
2. Cruce una pierna sobre la otra y júlela hacia el pecho (véase la figura 6).
3. Mantenga la posición por 30 segundos.
4. Repita el movimiento 5 veces. Luego cambie de pierna y repita el estiramiento.



Figura 6. Estiramiento de cadera

---

## Otros tratamientos para el linfedema

Hay otros tratamientos disponibles para el linfedema. Hable con su médico o terapeuta de linfedema sobre cuál de ellos es adecuado para usted.

Algunos de esos tratamientos son:

- Control de las cicatrices. Las cicatrices que dejan las cirugías pueden dificultar al cuerpo la tarea de drenar el fluido linfático. El control de las

cicatrices ayuda a que la zona alrededor de ellas se ponga más blanda y menos firme. Eso sirve para que el cuerpo drene el fluido de las piernas.

- Mejoramiento de la postura.
- Colocarse cinta deportiva terapéutica.

## **Llame al médico o enfermero si tiene:**

- Una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior
- Escalofríos
- Dolor o molestias sin explicación en las piernas o los pies
- Más calor en las piernas alrededor de una abertura en la piel
- Enrojecimiento en las piernas o los pies que no desaparece
- Mayor hinchazón en las piernas o los pies
- Una sensación de pesadez en las piernas que dure más de 1 semana

## **Cómo hacer una cita**

Para hacer una cita para ver al terapeuta de linfedemas, hable con su médico. Él decidirá si recibir terapia de linfedema es adecuado para usted. Después de que el médico haga la derivación, una persona se comunicará con usted para programar la cita. Si tiene preguntas, llame al Servicio de Rehabilitaciones (Rehabilitation Service) al 212-639-7833.

La terapia la puede recibir en distintos lugares de Memorial Sloan Kettering. Para obtener más información, visite la página [www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/rehabilitation/medicine-therapy](http://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/rehabilitation/medicine-therapy).

También puede ir los sitios web siguientes para buscar un terapeuta de linfedema en su localidad:

**Klose Training**

[www.klosetraining.com](http://www.klosetraining.com)

**Norton School of Lymphatic Therapy**

[www.nortonschool.com](http://www.nortonschool.com)

**Academy of Lymphatic Studies**

[www.acols.com](http://www.acols.com)

**Lymphatic Association of North America**

[www.clt-lana.org](http://www.clt-lana.org)

## **Recursos**

**Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)**

Ofrece información sobre el diagnóstico y tratamiento de linfedema.

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-227-2345

**Cancer Information Service (CIS)**

Ofrece información sobre el diagnóstico y tratamiento de linfedema.

[www.cancer.gov/aboutnci/cis](http://www.cancer.gov/aboutnci/cis)

1-800-4-CANCER (800-422-6237)

**National Lymphedema Network**

Ofrece materiales de educación y derivaciones dentro de la comunidad.

[www.lymphnet.org](http://www.lymphnet.org)

800-541-3259 o 415-908-3681

**Lymphology Association of North America**

Ofrece materiales de educación y derivaciones dentro de la comunidad.

[www.clt-lana.org](http://www.clt-lana.org)

773-756-8971

**Lymphatic Education and Research Network**

Ofrece materiales de educación y apoyo a la investigación del linfedema.

[www.lymphaticnetwork.org](http://www.lymphaticnetwork.org)

516-625-9675

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Reducing Your Risk of Lymphedema of the Legs - Last updated on February 28, 2021  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center