CIRUGÍA CORPORAL · POSTOPERATORIO

Linfedema: cirugía linfática

Cuidados tras la cirugía del linfedema (derivaciones linfáticas y otras técnicas)

El linfedema es la acumulación de líquido linfático en un brazo o una pierna por un drenaje insuficiente. La cirugía busca mejorar ese drenaje, pero no sustituye al tratamiento conservador: la compresión, el cuidado de la piel y el ejercicio siguen siendo parte del tratamiento después de operarse. La mejoría suele ser gradual y no siempre elimina el linfedema por completo.

01 QUÉ PUEDE SER NORMAL

- Hinchazón, hematomas y molestias en la zona operada y en las pequeñas incisiones durante las primeras semanas.
- Tirantez y zonas adormecidas alrededor de las cicatrices.
- Que el volumen de la extremidad fluctúe a lo largo del día y de una semana a otra durante los primeros meses.
- Si se ha tomado tejido de otra zona, molestias y sensación de tirantez también en esa zona.

02 PRIMERAS SEMANAS Y CUIDADOS

- Mantenga la extremidad elevada cuando esté sentado/a o tumbado/a, según la pauta.
- Use la compresión (vendaje, manga o media) exactamente como se le indique: qué tipo, cuántas horas al día y desde qué día.
- Cuide la piel de la extremidad a diario: límpiela, séquela bien entre los dedos e hidrátela. Una herida o una infección en un miembro con linfedema se complica con facilidad.
- Mantenga las incisiones limpias y secas y cambie el apósito según la pauta.
- Camine desde el primer día; el ejercicio suave y progresivo ayuda al drenaje. Reanude el ejercicio con la extremidad afectada solo cuando se lo indique su cirujano.
- Tome la medicación según la pauta.

03 QUÉ DEBE EVITAR

- Tomar la tensión, extraer sangre, poner inyecciones o vías en la extremidad afectada, salvo que sea imprescindible.
- Cargar peso, hacer esfuerzos intensos o movimientos repetitivos con la extremidad durante las primeras semanas.
- Calor intenso sobre la extremidad: sauna, baños muy calientes, bolsas de calor y exposición solar prolongada.
- Cortes, arañazos, quemaduras y picaduras: use guantes para tareas del hogar o jardinería y repelente de insectos.
- Ropa, anillos o pulseras que aprieten en la extremidad.
- Piscina, mar y baños de inmersión hasta que las incisiones estén cerradas.

CONTACTE DE FORMA URGENTE

- Enrojecimiento, calor y dolor en la extremidad, sobre todo si aparece fiebre o escalofríos: puede ser una infección (celulitis o erisipela) y requiere tratamiento rápido.
- Aumento brusco de volumen, dolor intenso o cambio de color de la extremidad.
- Fiebre, pus o mal olor por las incisiones.
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho: acuda a urgencias de inmediato.

04 EVOLUCIÓN ESPERABLE

- La mejoría, si se produce, es progresiva y puede notarse a lo largo de varios meses; se valora con mediciones en las revisiones.
- La compresión y los cuidados de la piel se ajustan según la evolución, y en algunos casos se mantienen a largo plazo.
- Cuanto más constante sea con los cuidados, mejor se mantienen los resultados.

IMPORTANTE

Use la compresión según la pauta, cuide la piel de la extremidad y consulte pronto ante enrojecimiento, calor o fiebre. Ante dificultad para respirar o dolor en el pecho, acuda a urgencias.