

## **NOTA DE PRENSA**

*19 de octubre. Día Mundial contra el cáncer de mama*

### **LOS MÉDICOS REHABILITADORES SUBRAYAN LA IMPORTANCIA DE DETECTAR LOS SIGNOS DE ALARMA DE UN LINFEDEMA TRAS UN CÁNCER DE MAMA**

- *Estos signos son: enrojecimiento, hinchazón del brazo, sensación de calor o pesadez en la extremidad*
- *El linfedema es una de las secuelas más frecuentes tras la extirpación de ganglios linfáticos en mujeres operadas por cáncer de mama*
- *Un diagnóstico temprano, junto con un tratamiento basado en la rehabilitación y el ejercicio físico, mejora significativamente la calidad de vida de las pacientes*
- *Los médicos rehabilitadores recomiendan mantener una buena higiene e hidratación de la piel, evitar la manipulación de grandes pesos, y tener cuidado con actividades que puedan dañar la piel, como la manicura*

**Madrid, octubre de 2024.-** Con motivo de la celebración del Día Mundial contra el cáncer de mama el próximo 19 de octubre, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) quiere subrayar la importancia de detectar a tiempo los primeros signos del linfedema, una de las secuelas más frecuentes tras la extirpación de ganglios linfáticos en mujeres operadas por cáncer de mama. Entre un 10% y un 67% de las pacientes pueden desarrollar linfedema, dependiendo del tipo de tratamiento recibido (cirugía, radioterapia o quimioterapia).

Destacan desde la SERMEF que el linfedema es una acumulación de líquido linfático en los tejidos que provoca y se manifiesta con los siguientes síntomas en el brazo: enrojecimiento, hinchazón, sensación de calor o pesadez en la extremidad.

“Es una alteración en el sistema linfático. Detectar estos signos a tiempo es fundamental para prevenir complicaciones, ya que un diagnóstico temprano, junto con un tratamiento basado en la rehabilitación y el ejercicio físico, mejora significativamente la calidad de vida de las pacientes”, subrayan.

En este contexto, los médicos rehabilitadores insisten en que “es esencial que las mujeres tratadas por cáncer de mama estén atentas a ciertos síntomas clave, como el

enrojecimiento de la piel, la hinchazón del brazo o una sensación de pesadez y calor en la zona afectada”. “Detectar estos signos de alarma de forma temprana permite un tratamiento eficaz que prevenga el agravamiento del linfedema”, advierten.

Además, los especialistas recomiendan a las pacientes “evitar heridas o picaduras en el brazo afectado, y protegerlo utilizando guantes en tareas domésticas. También es aconsejable no realizar la toma de tensión ni extracción sanguínea en ese brazo”.

### **¿QUÉ HACER CUÁNDO SE DETECTA?**

Una vez detectado el linfedema, explican desde la SERMEF, el tratamiento pasa por un programa de rehabilitación supervisado por un médico especializado en Medicina Física y Rehabilitación.

“El ejercicio físico, adaptado a cada paciente, es una herramienta fundamental para mejorar el drenaje linfático, reducir la hinchazón y recuperar la funcionalidad del brazo afectado. En los primeros estadios del linfedema, cuando la hinchazón es leve y desaparece al elevar el brazo, el tratamiento incluye la realización de ejercicios específicos y el uso de prendas de compresión para prevenir el avance de la afección”, indica la SERMEF.

Prosiguen desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física que “en fases más avanzadas, donde la hinchazón persiste, se requiere una terapia más intensiva, denominada terapia descongestiva compleja”. “Esta incluye drenaje linfático manual, ejercicios físicos y vendajes multicapa para reducir el volumen del brazo afectado”. De esta forma, desde la Sociedad Española de Rehabilitación añaden que “el uso de mangas de compresión es fundamental para evitar el aumento del líquido linfático y mantener la integridad de la piel”.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS Y ATENCIÓN CONTINUA**

Además de los ejercicios, aseveran desde la SERMEF, “es fundamental que las pacientes adopten medidas preventivas para evitar la aparición o progresión del linfedema”. Recomienda mantener una buena higiene e hidratación de la piel, evitar la manipulación de grandes pesos, y tener cuidado con actividades que puedan dañar la piel, como la manicura.

“Las pacientes deben estar alertas ante posibles signos de infección como fiebre, enrojecimiento o calor local, y acudir al médico de inmediato en caso de que aparezcan estos síntomas”, describen.

### **UN TRATAMIENTO ADAPTADO A CADA FASE**

Por último, desde la SERMEF insisten en que “el tratamiento del linfedema debe ser personalizado según el grado de afectación de cada paciente. Los médicos rehabilitadores evalúan el estadio de la afección y establecen un plan de tratamiento adaptado, cuyo objetivo es reducir el linfedema y mantener los resultados a largo



plazo”. “La combinación de medidas higiénico-dietéticas, ejercicio físico regular y el uso de prendas de compresión específicas permite a las pacientes llevar una vida activa y evitar complicaciones futuras”.

“La rehabilitación no solo ayuda a controlar el linfedema, sino que permite a las pacientes recuperar su calidad de vida tras el cáncer de mama”, concluyen desde la SERMEF.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa de la SERMEF**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**

**Iñaki Revuelta 678 538 552**