

EL CUIDADO ESTÉTICO Y SOLIDARIO DE LA PIEL DURANTE LOS TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS

Formación inicial



Fuente: FRFNB

Linfedema secundario

Herminia García

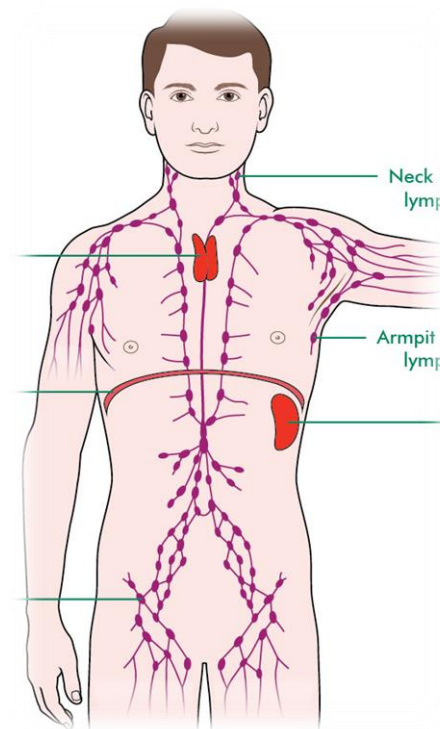


El sistema linfático

Forma parte del **sistema inmunológico** del cuerpo.

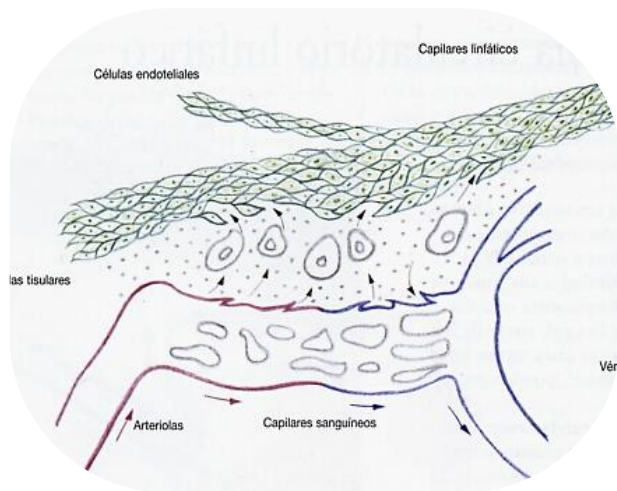
El sistema linfático nos ayuda a protegernos de infecciones y enfermedades.

Forma parte de la **microcirculación**.

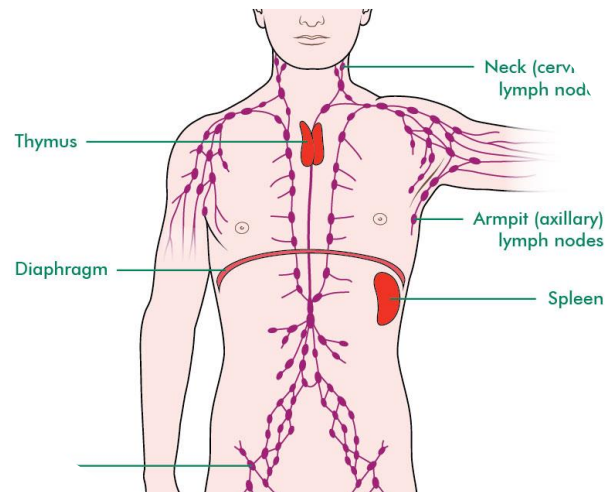


*Fuente: Understanding Lymphoedema.
Macmillan Cancer Support*

Funciones del sistema linfático



Actúa como un sistema de drenaje unidireccional que absorbe y transporta fluido, proteínas y desechos desde los tejidos corporales a la circulación sanguínea.



La linfa pasará a través de los ganglios linfáticos, "filtrando" el líquido para eliminar sustancias que podrían ser dañinas para el cuerpo.

Fuente: Fernández A., Lozano C., *Drenaje Linfático Manual. Método Original Dr. Vodder*

¿Cómo los tratamientos del cáncer afectan al sistema linfático?

- La cirugía de los ganglios linfáticos.
- Radioterapia.
- Quimioterapia con taxanos.
- La propia enfermedad.



**CAUSANDO UN DAÑO EN
EL SISTEMA LINFÁTICO.**



¿Qué es el linfedema secundario?

- Es el aumento del volumen de una zona del cuerpo debido a un funcionamiento incorrecto del sistema linfático.
- Es el resultado de una acumulación anormal de líquido rico en proteínas en el espacio intersticial debido a una alteración en la capacidad de transporte del sistema linfático.

Puede aparecer:

- Durante el primer año después de la cirugía.
- A los dos años.
- Años después.
- Nunca.

No todos los pacientes con cirugía de los ganglios linfáticos y radioterapia desarrollan linfedema.

¿Qué zonas del cuerpo se pueden ver afectadas?

01

Ganglios axilares

- Brazo-mano del lado tratado
- Pared torácica
- y/o mama.

02

Ganglios linfáticos, inguinales o pélvicos

- Piernas
- Área pélvica
- Genitales

03

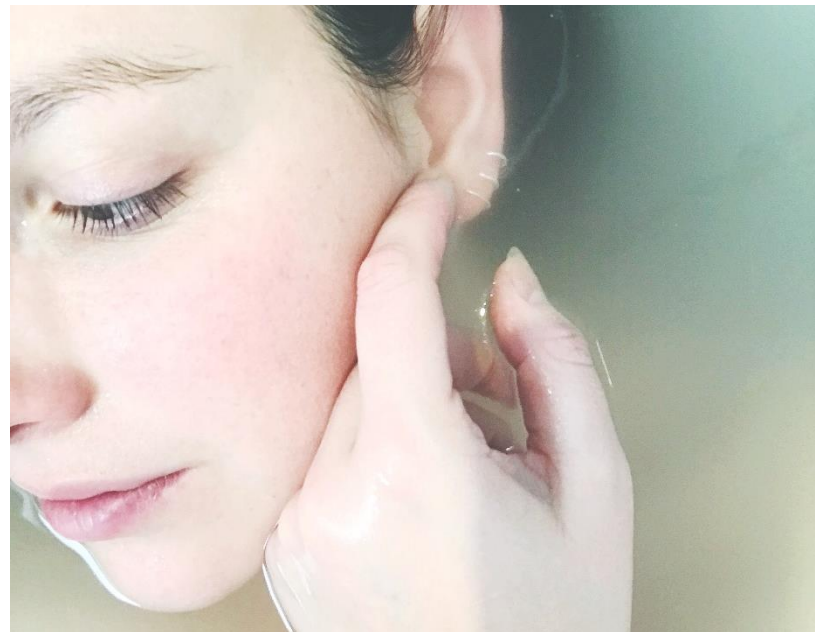
Ganglios linfáticos del cuello

- Cara
- Cabeza
- Cuello

Signos y síntomas iniciales

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 01 | Ropa, joyas o accesorios más apretados. | 02 | Sensación de pesadez, de plenitud o rigidez de la zona. |
| 03 | Dolor, sensación de más tensión en la piel. | 04 | Edema observable, más acentuado hacia la noche y mejora por la mañana. |

El edema después de la cirugía es normal y no se considera linfedema



Fuente : Coline Haslé on Unsplash

Linfedema secundario a linfadenectomía axilar derecha



Fuente: Herminia García

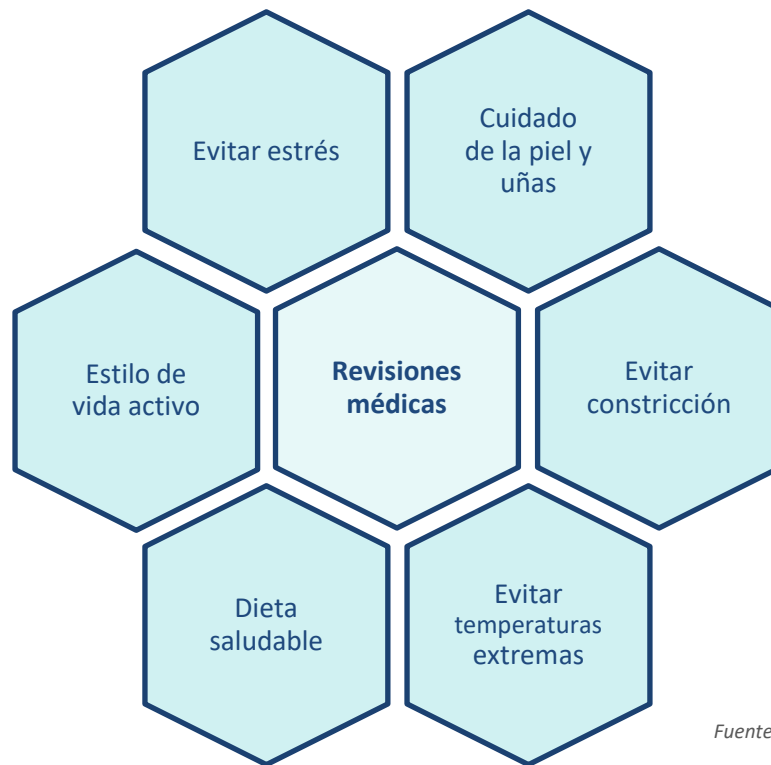
Linfedema secundario a linfadenectomía inguinal



Fuente: Herminia García

¿Cómo reducir el riesgo de linfedema?

Prevención



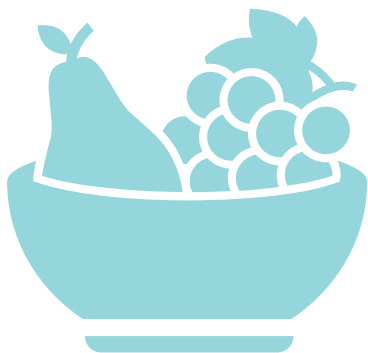
Fuente: Herminia García

Informar al equipo médico sobre los posibles cambios que se producen en la zona.



Fuente: Imágenes de archivo AECC

Mantener hábitos de vida saludable



Mantener un peso corporal óptimo
y mantener una dieta equilibrada.



Mantener un nivel de actividad física
óptimo y evitar un estilo de vida sedentario.



Evitar estados de estrés
mantenidos.

Mantener una dieta saludable y peso corporal óptimo

- El aumento de peso y el sobrepeso es un factor muy importante en el desarrollo de linfedema
- No hay evidencia que sugiera que seguir una dieta específica ayude a prevenir el linfedema.
- Pero sí sabemos que mantener su peso dentro de los límites normales ayuda.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Fuente : Tiago Faifa/Unsplash

Evitar estados de estrés mantenido

- El estrés juega un papel importante en síntomas físicos como problemas de la piel, hipertensión, ...
- **Control del apetito** → comer más.



Mantener un estilo de vida activo. ¿Cómo?

- Consultar con el equipo médico.
- Pedir asesoramiento especializado de un fisioterapeuta para el entrenamiento de fuerza muscular.
- Aumentar gradualmente en intensidad y duración.
- Progresar lentamente en cualquier actividad o ejercicio.
- Moverte dentro de la zona de confort.

Si presenta linfedema utilizar el manguito o la media de contención.



Fuente : Damir Spanic/Unsplash

Mantener un estilo de vida activo, ¿cómo?

- Disponemos de una fuerte evidencia sobre la seguridad de los ejercicios de resistencia en personas con linfedema secundario en cáncer de mama.
- Nuevos estudios han indicado que ejercicios más vigorosos pueden llevarse a cabo en las condiciones adecuadas.



Campbell KL et al., 2019

Linfedema



**Seguro y no
dañino**



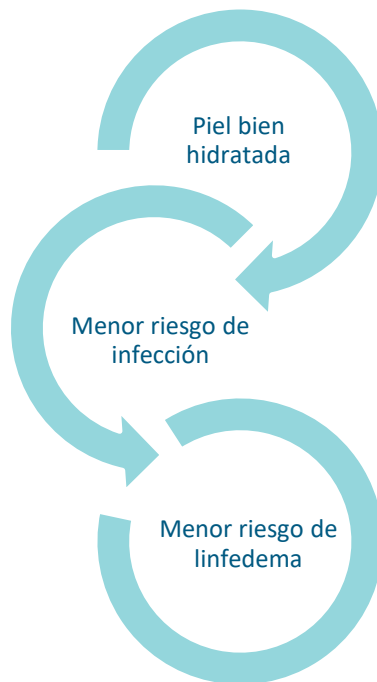
**Previene linfedema
Mejora síntomas asociados a
linfedema**

Prescripción	
Modalidad	Fuerza
Frecuencia	2-3/semana
Localización	Grandes grupos musculares
Intensidad	Sobrecarga progresiva lenta empezando con I bajas
Supervisión	Supervisión necesaria

PhysioCiencia
CIENCIA PARA FISIOS

Cuidado de la piel y las uñas

La piel es la primera barrera de defensa.



Fuente : FRFNB

Proteger la piel

01

Mantener limpia la piel

Se recomiendan:

- Limpiadores suaves Ph 5.5.
- Deben ser fórmulas que no resequen la piel.
- Con tensioactivos suaves de origen natural y de buena tolerancia cutánea.
- Mejor evitar los jabones (sobre todo los que generan espuma).

02

Secar cuidadosamente la zona

- Asegúrese de secar entre los dedos de la extremidad afectada.

Proteger la piel de lesiones



- Depilación con maquinilla eléctrica (no cera caliente ni cuchilla).
- Los hombres deben considerar cambiar a una máquina de afeitar eléctrica.



- Utilizar cortaúñas (lima).
- No cortar cutículas.
- No morderse las uñas.



- Utilizar guantes en actividades de jardinería, para limpiar pescado, al utilizar productos agresivos de limpieza, horno.



- Evitar punciones como extracciones de sangre, inyecciones, acupuntura, si eres diabética pinchar en los dedos de la otra mano.

Fuente: Imágenes de archivo AECC

Proteger la piel de lesiones



- Zapatos adecuados.
- Zapatillas en piscinas, ríos, y playa.



- Utilizar repelente de insectos si estamos en situación de riesgo (viajes, verano, ...).



- Protección solar SPF 50.

Fuente: Imágenes de archivo AECC

En caso de herida o picadura

01

Lavar la zona con agua y jabón.

02

Aplicar un antiséptico.
Solo el primer día, la primera vez.

03

Proteger la zona de entrada de bacterias (si
conviene).



Fuente: Imágenes de archivo AECC

Evitar fuerte constricción

- Evitar ropa, relojes, pulseras, ropa interior (sujetadores), cinturones, calcetines muy apretados.
- Buena utilización de los bolsos y mochilas.
- No tomar la tensión arterial en el brazo afectado.
- Calzado apropiado



Fuente: Imágenes de archivo AECC

Evitar temperaturas extremas

- Evite la exposición al frío extremo (quemadura, agrietamiento de la piel).
- Evite la exposición prolongada (> 15 minutos) al calor, especialmente jacuzzis y saunas.
- Evite sumergir la extremidad en agua a temperaturas muy elevadas.



Fuente: Imágenes de archivo AECC

Una vez desarrollado el linfedema, ¿se puede curar?

- Es una condición crónica.
- Se puede controlar de forma exitosa.
- Las personas que desarrollan linfedema continúan llevando una vida plena y aprenden cómo manejar con éxito la condición a largo plazo.



Fuente: Herminia García

**Una vez desarrollado el linfedema,
¿cuál es su tratamiento?**



**Tratamiento multidisciplinar del
linfedema.**

01

Tratamiento conservador

- Terapia física descongestiva.
- Presoterapia.
- Kinesiotaping.
- Hidroterapia.
- Apoyo psicológico
- Control del peso.

02

Tratamiento farmacológico

- Diurético/Benzopironas.
- Tratamiento de las infecciones amoxicilina eritromicina.

03

Tratamiento quirúrgico

- Microcirugía.
- Transplante ganglionar.
- Liposucción selectiva.

Terapia física descongestiva por fisioterapeutas especializados

FASE INTENSIVA + FASE DE MANTENIMIENTO

01 Cuidado de la piel.

03 Vendaje multicapa de corta elasticidad.

05 Prendas de contención confeccionadas a medida y prescritas por médico rehabilitador.

02 Drenaje linfático manual.

04 Ejercicios terapéuticos bajo compresión.



www.fundacionricardofisas.org

Toda la información contenida en este material es estrictamente confidencial y está exclusivamente destinada a los participantes de la formación en estética oncológica.

© 2023 Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé y Ricardo Fisas Natura Bissé Foundation. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total y/o parcial, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin la previa autorización escrita de Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé o Ricardo Fisas Natura Bissé Foundation. Todos los logotipos, marcas registradas y nombres comerciales pertenecen a sus propietarios respectivos.

Toda la información contenida en este material es orientativa y está destinada únicamente a dar consejos generales sobre el cuidado de la piel. En ningún caso este material reemplaza cualquier consulta con tu médico/a o profesional médico/a. Para cualquier duda sobre los consejos o el uso de los productos, consulta con tu médico/a, o profesional médico/a o esteticista profesional especializado/a en tratamientos oncológicos. Este material está sujeto a su constante actualización.

Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé y Ricardo Fisas Natura Bissé Foundation han testado estos consejos con productos y tratamientos de la marca Natura Bissé®. No se hacen responsables de cualquier uso inadecuado de los consejos o de su uso con productos de otras marcas. La Fundación Natura Bissé Ricardo Fisas y Ricardo Fisas Natura Bissé Foundation no aceptan responsabilidad por la información y las opiniones expresadas en este material por parte de terceros, incluidas las opiniones de los profesionales.