

Prevención y Manejo Precoz del Linfedema en un Centro de Hidroterapia

Prevention and Early Intervention of Lymphedema in Thermal Center

Ramos Rey S⁽¹⁾, Fibla Ayza L⁽¹⁾

⁽¹⁾Centro de Hidroterapia Spa LOIDA. A Coruña, España
sramosrey@gmail.com

Resumen

El linfedema, acumulación de líquido en los espacios intersticiales es uno de los efectos secundarios más frecuente e invalidantes que puede aparecer después del tratamiento de distintos tipos de cáncer y del cáncer de mama en particular.

Al Linfedema secundario al tratamiento del cáncer no se le ha dado mayor importancia al considerarlo una complicación o secuela que no supone un riesgo vital para la persona afectada lo que ha conllevado que sea una patología infravalorada y poco estudiada, de la que se desconoce su incidencia real, raramente investigada y muy frecuentemente no atendida o tratada inadecuadamente. Sin embargo el impacto en la calidad de vida de los pacientes afectados no es desdeñable y conlleva limitaciones en la capacidad funcional con implicaciones psicosociales, laborales y económicas.

Dado que una vez establecido el linfedema, su manejo terapéutico es difícil y con pobres resultados, lo ideal es identificar a las personas con riesgo de desarrollarlo, favorecer una detección temprana del mismo e iniciar medidas preventivas e instrucciones sobre auto-cuidados, y en caso necesario iniciar tratamiento precoz. Cada vez hay más estudios que evidencian la utilidad de estas intervenciones tempranas para disminuir la morbilidad que supone el linfedema.

Con ese ánimo, en nuestro Centro de Hidroterapia pusimos en marcha lo que hemos denominado Taller de Prevención y Manejo precoz del Linfedema, orientado fundamentalmente a mujeres afectadas por cáncer de mama.

Los objetivos de este taller fueron:

- Identificación temprana de las pacientes con riesgo de linfedema.
- Evaluar los conocimientos que tenían sobre su enfermedad, los tratamientos recibidos y el riesgo de desarrollar un linfedema.
- Instruir y capacitar para el autocuidado de la piel y del miembro afectado.
- Facilitar normas de higiene postural y supervisar la correcta realización de ejercicios y movilizaciones.

- Conocer y probar los beneficios de la Hidrocinesioterapia en piscina dinámica.

El taller se llevaba a cabo en grupos reducidos (5-6 pacientes) a lo largo de 5 semanas, en una sesión semanal de 2 horas de duración. Previa consulta médica individualizada de evaluación, el taller era impartido por una fisioterapeuta con formación de postgrado en Linfedema, con la colaboración de una paciente afectada de linfedema en la función de “paciente experta” y entrenadora de otras pacientes.

Finalizado el Taller a aquellas pacientes que se consideraban de alto riesgo y/o presentaban incipiente de linfedema, se les ofrecía tratamiento individualizado con el protocolo estándar de esta patología (Terapia descongestiva compleja, según Consenso de la Sociedad Internacional de Linfología), al que se asociaban sesiones de hidrocinesioterapia y ejercicio físico en la modalidad de Marcha Nórdica como dos pilares fundamentales por su versatilidad, utilidad y fácil aceptación, en la fase de mantenimiento; al realizarlas en pequeños grupos se obtenían beneficios también en el estado emocional y en la autoestima.

Como parte de la Política de Responsabilidad Social Corporativa de nuestro Centro, el Taller se realizaba sin coste económico alguno para las pacientes y el tratamiento individualizado se ofrecía con tarifas bonificadas y se establecieron convenios de colaboración con una Asociación de mujeres afectadas por cáncer de mama.

Palabras clave: linfedema. cancer de mama. hidroterapia. terapia acuática. marcha nórdica

Key words: lymphedema. breast cancer. hydrotherapy. aqua therapy. nordic walking

Referencias

- International Society of Lymphology (ISL). The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2013 Consensus Document of IL. *Lymphology*. 2013, 46: 1-11.
- Jaltel M. *Thermalisme et bien-être*. Editions Chiron. 2011.
- González-Castro C. El Noerdic Walking como ejercicio físico a prescribir en pacientes afectadas de linfedema secundario al cáncer de mama. *Apunts Med Esport*. 2013; 48(179): 97-101
- Robles J. Linfedema: Una patología olvidada. *Pisooncología*. 2006, 3(1): 71-89.
- Shamley D. Delayed versus immediate exercises following surgery for breast cancer: a systemic review. *Breast cancer Res Treat*. 2005, 90 (3): 263-271.

- Tidhar D, Katz-Leurer M. Aqua lymphatic therapy in women who suffer from breast cancer treatment-related lymphedema: a randomized controlled study. *Support Care Cancer*. 2010, 18:383.
- Torres Lacomá M. Effectiveness of early physiotherapy to prevent lymphoedema after surgery for breast cancer: randomised, single blinded, clinical trial. *BMJ* 2010, 12: 340.