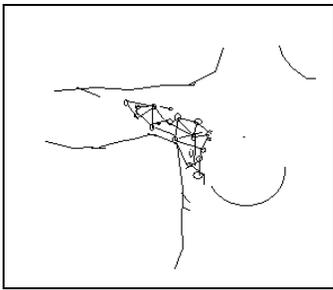


Terapia Ocupacional Después de una Mastectomía

Las mujeres que han sido tratadas por cáncer del seno pueden estar a riesgo de experimentar linfedema. El linfedema es acumulación de fluido linfático que produce hinchazón en los brazos. La linfa es un fluido claro que asiste al sistema inmunológico a filtrar infecciones y bacterias para proteger el cuerpo. Ésta proviene de los nódulos linfáticos ubicados en diferentes partes del cuerpo.



Nódulos linfáticos del área axilar

Durante la mastectomía, el cirujano puede extirpar uno o dos nódulos linfáticos intencionalmente para examinar que las células del cáncer no se hayan esparcido a otras áreas mediante el sistema circulatorio. Por otra parte, los nódulos linfáticos pueden ser removidos por el cirujano al remover tumores o tejido adyacente. Al remover nódulos linfáticos del área cercana a la axila, la linfa tiende a acumularse provocando hinchazón en el área del brazo, entumecimiento y dolor.

El linfedema puede variar de leve a severo. Se puede desarrollar inmediatamente luego de la cirugía o radioterapia, como puede demorar

meses o hasta años en presentarse. No necesariamente todas las mujeres que tienen una mastectomía experimentarán linfedema. A mayor número de nódulos linfáticos removidos del área, mayor es el riesgo de desarrollar la condición. Además, la radioterapia luego de la cirugía puede aumentar el riesgo de desarrollar linfedema.

Luego de una mastectomía, debes consultar a un médico en caso de presentarse fiebre, escalofríos, urticaria, dolor, sensibilidad en el área, debilidad, enrojecimiento, hinchazón, supuración, o laceraciones en la piel que demoran en sanar. Si usted ha tenido una mastectomía, se recomienda seguir ciertas precauciones de higiene y cuidado para proteger el área afectada.

Los profesionales de terapia ocupacional trabajan con pacientes de cáncer para mejorar su calidad de vida. Los terapeutas ocupacionales proveen intervenciones dirigidas a:

- Educar al paciente sobre diferentes equipos asistivos disponibles para facilitar las tareas diarias
- Mejorar la participación en rutinas diarias del paciente
- Proveer manejo del linfedema mediante drenaje manual y vendajes de compresión
- Diseñar programas de ejercicios para mejorar el movimiento y la fuerza de la extremidad afectada

- Educar sobre el manejo del estrés y técnicas de relajación
- Educar sobre medidas preventivas y precauciones para evitar complicaciones

Los terapeutas ocupacionales y asistentes de terapia ocupacional trabajan en hospitales, centros comunitarios de salud, oficinas privadas y servicios dirigidos al hogar. Su médico puede ayudarle a determinar la necesidad del servicio de terapia ocupacional así como iniciar el proceso de referido.

Usted puede tomar ciertas medidas de prevención luego de una mastectomía o radioterapia para evitar complicaciones. Es muy importante proteger la o las extremidades (brazos) afectadas ya que al removerse nódulos linfáticos, el sistema de drenaje se afecta. Un sistema linfático con mal drenaje puede causar que el brazo afectado sea más susceptible a las infecciones y cambios de temperatura.

Medidas Preventivas

- Utilice carteras livianas y evite cargar con el brazo afectado
- Evite laceraciones en la piel que pudieran resultar en infecciones.
- Utilice guantes protectores durante actividades de limpieza o jardinería.
- Evite cortar las cutículas de las uñas durante la manicura
- Asegúrese que las muestras de sangre o inyecciones se le administren en el brazo no afectado
- Utilice al lavado de manos frecuentemente

- Proteja la piel de rasaduras, quemaduras y picaduras de insectos que aumentan el riesgo de infección
- Utilice humectantes en la piel
- Utilice dedales y protectores al coser
- Utilice afeitadoras eléctricas para el área axilar ya que estas disminuyen el riesgo de cortaduras, irritación y abrasiones a la piel
- Evite cambios drásticos de temperatura, especialmente temperaturas muy calientes en bañeras o saunas
- Utilice protector solar de SPF 15 o más
- Evite lecturas de presión arterial en el brazo afectado
- Evite acostarse sobre el lado afectado

Para más información:



Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico

**PO Box 36-1558
San Juan, PR 00936-1558**

**Teléfono: 787-282-6966
Fax: 787-282-6966**

Página Electrónica del Colegio:
<http://www.cptopr.org/>

Preparado por la Comisión de Relaciones
Públicas y Servicios a la Comunidad 2011

Referencias:

National Lymphedema Network
www.lymphnet.com

Lymphology Association of North America
(LANA)www.clt-lana.org