

Trabajo Fin de Grado

Programa de educación para la salud: prevención del linfedema en pacientes mastectomizadas por cáncer de mama

Health education programme: lymphedema prevention in mastectomized patients because of breast cancer

Autor/es

María Clara Rubio Gracia

Director/es

María Antonia Sánchez Calavera

Facultad de Ciencias de la Salud

2016

ÍNDICE	Página
Resumen.....	3
1. Introducción.....	5
2. Objetivos.....	8
3. Metodología.....	9
4. Desarrollo.....	12
A. Justificación programa.....	12
B. Población diana.....	12
C. Contexto social.....	12
D. Redes apoyo.....	13
E. Recursos y presupuestos.....	13
F. Metodología del programa.....	15
Actividades.....	16
G. Cronograma.....	21
H. Evaluación.....	21
5. Conclusiones.....	23
6. Bibliografía.....	24
7. Anexos.....	29

RESUMEN

Introducción

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres. Uno de los tratamientos de este tipo de cáncer es la mastectomía radical de la mama, que puede producir complicaciones como el linfedema si no se cumplen unas medidas de precaución y de autocuidado. Un 30% de las pacientes mastectomizadas con vaciamiento axilar desarrollará linfedema. Es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento de tamaño de la extremidad superior por una acumulación anormal del líquido linfático.

Una vez desarrollado, la Terapia Descongestiva Completa permite reducir y estabilizar el edema, disminuir los síntomas y evitar las complicaciones.

Objetivo

Diseñar un programa de educación para la salud dirigido a las pacientes mastectomizadas por cáncer de mama que quieran informarse de cómo prevenir y tratar el linfedema

Metodología

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en bases de datos y páginas web. Se consultaron guías clínicas facilitadas por asociaciones del linfedema y libros proporcionados por personal sanitario del Hospital Universitario Miguel Servet.

Conclusiones

La función de enfermería en la educación de la paciente mastectomizada es imprescindible. El conocimiento de los factores de riesgo, de las medidas de prevención y de los hábitos saludables por parte de la paciente, junto con un seguimiento de un tratamiento adecuado, permitirá prevenir la aparición del linfedema, así como su empeoramiento una vez desarrollado.

Palabras clave

"Linfedema", "atención enfermería cáncer de mama", "cáncer de mama", "enfermería", "educación sanitaria linfedema"

ABSTRACT

Introduction

Breast cancer is the most common tumour in women. One of the treatments for this type of cancer is radical mastectomy of the breast, which can produce complications such as lymphedema if a few measures of precaution and self-care are not fulfilled. The 30% of mastectomy patients with axillary node dissection will develop lymphedema. It is a chronic disease characterized by the increase of size of the upper limb by an unusual accumulation of the lymph fluid. Once developed, the complete decongestive therapy allows to reduce and become the oedema stabilized, to reduce symptoms and to prevent complications.

Objective

To design a health education program addressed to mastectomized patients for breast cancer who want to learn how to prevent and treat lymphedema.

Methodology

Bibliographic research has been carried out in databases and web pages. Clinical guides provided by lymphedema associations, and books provided by medical staff of Hospital Universitario Miguel Servet, were consulted.

Conclusions

The role of nursing in the education of the mastectomized patient is essential. The knowledge of risk factors, prevention measures and healthy habits of the patient, together with a monitoring of a suitable treatment, would prevent the onset of lymphedema, and its worsening once developed.

Keywords

"Lymphedema", "nursing care breast cancer", "breast cancer", "nurse",
"lymphedema health education"

1. INTRODUCCION

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre la población femenina, tanto en países desarrollados como en países en vías de desarrollo. "En España, cada día 44 mujeres son diagnosticadas de cáncer de mama" (OMS 2009), representando casi el 30% de todos los cánceres femeninos en nuestro país. Los programas de detección precoz y los nuevos tratamientos han permitido que la tasa de supervivencia 5 años después del diagnóstico, supere el 85%. ⁽¹⁻³⁾

El linfedema en la cirugía del cáncer de mama es la complicación no letal más frecuente, de difícil solución. Un 30% de los pacientes con cáncer de mama tratados con vaciamiento axilar desarrollará linfedema, riesgo incrementado entre un 9 y un 36% si se le asocia radioterapia axilar. ^(3, 4-7)

El linfedema es la acumulación de linfa en el tejido subcutáneo, debido a la incapacidad del sistema linfático para hacer circular y depurar la linfa, aumentando progresivamente el volumen de una o varias partes del cuerpo. ^(3, 4, 7-11)

El líquido linfático circula a través de un sistema complejo de vasos y ganglios, distribuidos por todo el cuerpo humano. Está constituido por agua (90%), sales y proteínas. Los vasos linfáticos movilizan la linfa reincorporándola a la circulación sanguínea. Por otra parte, los ganglios linfáticos son engrosamientos de los vasos linfáticos que filtran sustancias dañinas combatiendo infecciones por su actividad inmunitaria. ⁽⁷⁻¹²⁾

Tras una mastectomía por cáncer de mama, se estudia la posible diseminación del cáncer a través de una biopsia del ganglio centinela (GLC) o de una disección de los ganglios linfáticos axilares (DGLA). Al extraer los ganglios linfáticos, simultáneamente también se extirpan los vasos linfáticos. Cuando los vasos linfáticos que quedan no filtran y drenan adecuadamente la linfa, ésta se acumula produciendo un linfedema. ^(7, 9, 11, 13-15)

Se ha demostrado que la realización de la biopsia del ganglio centinela puede estar influyendo en una disminución de la incidencia del desarrollo del linfedema, aunque no se elimina la probabilidad de desarrollar esta patología. (11, 16, 17)

Hay dos tipos de linfedema: el linfedema primario, por una alteración anatómica congénita, y el secundario, el más conocido, producido por causas externas (infecciones, trombosis, post-cirugía, post-radioterapia, neoplasia, traumatismo, etc.). Entre un 8 y 56% de las pacientes con cáncer de mama y con linfadenectomía axilar, desarrollará linfedema secundario dos años después de la cirugía. (6, 9, 13, 18)

El linfedema, como enfermedad crónica e irreversible que produce discapacidad y limitaciones en la movilidad de la paciente, necesita un tratamiento general permanente para mejorar la sintomatología. Las pacientes en riesgo deben ser evaluadas periódicamente y educadas por enfermería para llevar a cabo una detección y diagnóstico precoz. (7, 10, 12, 18).

Un correcto examen físico y una adecuada anamnesis permiten diagnosticar un linfedema. En estadios iniciales puede requerir de pruebas complementarias. Por otra parte, la circometría permite controlar el aumento de volumen de la extremidad, pudiendo valorar su evolución en futuras consultas. (9, 11, 19, 20)

A medida que el edema progresa y aumenta el tamaño de los brazos, aumenta la sensación de pesadez y/o piel tensa, fatiga, dolor y debilidad en extremidad. Si el linfedema avanza, aumenta el grosor de la piel (aspecto de piel de naranja) y se pierde la sensibilidad. Puede aparecer linforrea, actuando como puerta de entrada de infecciones. La complicación más frecuente del linfedema es la infección o linfangitis. También se puede complicar con erisipela (infección bacteriana dermis e hipodermis), micosis (infección en pliegues) y/o como complicación más grave, un angiosarcoma (tumor vascular de aparición infrecuente). (4, 7, 9, 11, 18, 20- 22)

Una vez diagnosticado el linfedema y definido el estadio, de acuerdo a la Sociedad Internacional de Linfología (*ver anexo I*) se prescribirá un tratamiento adecuado, y una pauta de seguimiento periódico. ^(9-11, 19)

El tratamiento más eficaz es la terapia descongestiva completa, constituida por una primera fase para reducir el edema, y una segunda fase, para su estabilización. Consta de 4 elementos utilizados conjuntamente: Drenaje Linfático Manual (DLM), medidas higiénico-dietéticas, vendajes y prendas compresivas y ejercicios físicos y respiratorios. El DLM permite descongestionar la zona edematizada. La presoterapia no se recomienda de forma aislada por el riesgo de desarrollar fibrosis, empeorando el linfedema, pero se utiliza como un componente más de la terapia física descongestiva. ^(5, 7, 11, 23-29)

Las prendas de compresión deben renovarse cada seis meses y en algunos casos son cubiertas solo parcialmente por la Seguridad Social. El coste de tratamiento fisioterápico y rehabilitador del linfedema superaría los 3.984€ en 10 años. Además, las pacientes cuentan con una baja cobertura asistencial psicológica, lo que les obliga a acudir a asociaciones o a consultas privadas, pudiendo no tener acceso a ellas. ^(3, 6, 9, 22, 24)

Debido al escaso conocimiento de la enfermedad por parte de las pacientes, de la insuficiente información para su prevención y tratamiento, y a los pocos especialistas dedicados a ello, es necesario que este problema de salud sea abordado de manera multidisciplinar por enfermería y el equipo de Atención Primaria para así, con cuidados, información y asesoramiento poder mejorar la calidad de vida de las pacientes. ^(18, 29, 30)

2. OBJETIVOS

Objetivo principal:

Elaborar un Programa de Educación para la Salud dirigido a pacientes mastectomizadas, que permita prevenir el linfedema a través de los conocimientos adquiridos por las pacientes sobre el mismo.

Objetivos específicos:

- Educar a las pacientes mastectomizadas con riesgo de linfedema, en el conocimiento de la enfermedad.
- Instruir a las pacientes con linfedema sobre los cuidados iniciales más adecuados ante la aparición del mismo.
- Favorecer medidas de autocuidado eficaces que permitan controlar el linfedema y evitar la aparición de complicaciones.
- Indicar a las pacientes los tratamientos del linfedema más adecuados, aplicables por los profesionales y por ellas mismas.

3. METODOLOGÍA

3.1. Diseño del estudio:

La realización del programa de salud se ha basado en una revisión bibliográfica para obtener información sobre los diferentes aspectos del linfedema.

3.2. Estrategia de búsqueda:

Se consultaron libros de la Biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, revistas y páginas web de entidades oficiales: Australasian Lymphology Association, Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), Asociación de Afectados por Linfedema primario o secundario (ADELPRISE), Asociación Madrileña de Afectados por Linfedema (AMAL) y la Asociación de Personas con Linfedema en Aragón (ADPLA).

Todo el material bibliográfico utilizado está editado entre los años 2006 y 2016, a excepción de un libro de la Biblioteca de Ciencias de la Salud (1990), recomendado por una profesional del Hospital Universitario Miguel Servet, válido por la vigencia de la información que contiene a pesar del tiempo transcurrido desde su edición.

Se utilizaron guías de práctica clínica como la del linfedema de AECC, la de AMAL, la de la ADPLA y la de alimentación de ADELPRISE, así como diversas guías elaboradas por el área de enfermería del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba y de la Unidad de Cirugía del Hospital Vega Baja de Orihuela.

Se han excluido de la revisión bibliográfica los artículos, guías clínicas y libros publicados con una antigüedad superior a 10 años (a excepción del libro citado anteriormente), los artículos que no contaban con un texto completo online gratuito, y los publicados en un idioma diferente al español e inglés.

Tabla 2. Resumen de la búsqueda bibliográfica en bases de datos

BASE DE DATOS (*)	PALABRAS CLAVE	ARTÍCULOS REVISADOS	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
SCIENCE DIRECT (**)	"Lymphedema", "nurse", "prevention"	6	3
PUBMED	"Lymphedema", "nurse care"	3	1
DIALNET	"Linfedema cáncer de mama"	8	2
Elsevier	"Linfedema después cirugía de mama", "Lymphedema", "Linfedema", "Mastectomía"	11	4

(*) Límites en la búsqueda de bases de datos:

- Límite temporal: 2006-2016
- Texto completo online
- Ordenados por relevancia
- Español e inglés

(**) Science Direct: limitación empleada añadida: "Nursing and health professions"

BUSCADORES CIENTÍFICOS(*)	PALABRAS CLAVE	ARTÍCULOS REVISADOS	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
ALCORZE	"Lymphedema" (**) "Lymphedema nurse"	4	1
GOOGLE ACADÉMICO	"lymphedema nursing" "protocolo linfedema" "prevalence of lymphedema" "Atención enfermería pacientes cáncer mama"	10	4

(*) Límites en la búsqueda:

- Límite temporal: 2006-2016
- Texto completo (en línea)
- Español e Inglés

(**) La búsqueda comienza con un capítulo de la Enciclopedia de Salud Salem Press 2015, como sugerencia del propio buscador ALCORZE

3.3. Desarrollo temporal del estudio

El trabajo se desarrolla durante el período de febrero a junio de 2016.

3.4. Ámbito de aplicación del estudio

Este trabajo se ha realizado con la finalidad de que sea útil para los profesionales de enfermería de Atención Primaria.

En caso de demostrarse unos resultados positivos tras el desarrollo del Programa de Salud, éste podría llevarse a cabo en cualquiera de los 21 centros de Atención Primaria del Sector II de Zaragoza, o en cualquier otro ámbito en el que su desarrollo pueda ser considerado como necesario.

4. DESARROLLO

PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA

A. Justificación del programa

El papel de enfermería en Atención Primaria en el tratamiento de las pacientes con linfedema es fundamental. Uno de los primeros profesionales sanitarios con los que va a contactar cuando tenga alguna duda o problema es con el profesional de enfermería. Por lo que es importante que los enfermeros informen a las pacientes de forma adecuada, para poder prevenir esta patología.

El objetivo principal desde los Centros de Salud será fomentar técnicas de autocuidados en las mujeres mastectomizadas, para prevenir y controlar el linfedema. Si la mujer mastectomizada no recibe una educación adecuada para prevenirlo, no podrán disminuir los riesgos.

En el programa de salud, los diagnósticos de enfermería sobre los que se trabajará son:

- Conocimientos deficientes r/c información insuficiente m/p conocimiento insuficiente. ³²
- Ansiedad r/c cambio del estado de salud m/p preocupación. ³²
- Disposición para mejorar los conocimientos m/p expresa deseo de mejorar el aprendizaje. ³²

B. Población diana

Este programa de Educación para la Salud está dirigido a un grupo concreto de la población: mujeres diagnosticadas con cáncer de mama post-mastectomizadas.

C. Contexto social

El ámbito de aplicación será Atención Primaria (AP), en el área perteneciente al CS Seminario (Sector II), caracterizado por una población con recursos económicos medios-altos.

D. Redes de apoyo

Se cuenta con la colaboración de profesionales y socias afectadas de linfedema de ADPLA, asociación fundada en Zaragoza en el 2003 para proporcionar información de calidad sobre el linfedema, así como para orientar y asesorar a aquellas personas recién diagnosticadas. La trabajadora social y la fisioterapeuta de esta asociación, referente en Aragón, colaborarán en el transcurso de las sesiones de forma gratuita y voluntaria.

Además se cuenta con la colaboración de ADELPRISE y AECC.

También se ha contado con el asesoramiento de las doctoras García Galán y Tris Ara, facultativas especialistas en medicina física y rehabilitación del Hospital Universitario Miguel Servet, así como de la fisioterapeuta A. Pociña, especialista en rehabilitación del linfedema en ese mismo hospital.

E. Recursos y presupuestos

RECURSOS HUMANOS	UNIDAD	NÚMERO	TOTAL
Enfermería	50€/hora	4 h	200€
Fisioterapeuta ADPLA (*)	1		0€
Trabajadora Social ADPLA (*)	1		0€

(*) Se cuenta con la colaboración voluntaria de trabajadoras de ADPLA (Fisioterapeuta y Trabajadora Social)

RECURSOS MATERIALES	UNIDAD	NÚMERO	TOTAL
Aula (CS Seminario)	0€	1	0€
Sillas y mesas	0€	20 y 1	0€
Ordenador	0€	1	0€
Proyector	0€	1	0€
Cartel informativo (*)	2.30€	21	48.30€
Folletos informativos	0.15€	80	12€
Fotocopias cuestionario pre-test (Anexo III)	0.02€	20	0.40€

Fotocopias B/N ejercicios propuestos (Anexo VI)	0.02€	20	0.40€
Fotocopias B/N encuesta evaluación final (Anexo VIII)	0.02€	20	0.40€
Memoria usb (**)	0€	1	0€
Medias de compresión Mediven	0€	4	0€
Malla de tubo de algodón Novofix nº4 manos y brazos (***)	4€	10	40€
Algodón sintético de relleno Neo-Tub Medilast	5.25€	10	52.5€
Venda elástica Comprilan	7.75€	10	77.5€
TOTAL			231.5€
(*) Se proporciona un cartel informativo por cada Centro del Salud del sector 2 de Zaragoza. En total hay 21 centros de Atención Primaria en dicho sector. (**) La memoria usb será aportada por la propia docente (***) Las 4 medias de compresión son proporcionadas por la asociación ADPLA de manera gratuita			

PRECIO TOTAL PROGRAMA	431.50€
------------------------------	----------------

Para facilitar la captación de las asistentes al programa, se ha diseñado un cartel informativo del programa, titulado "*Conociendo el linfedema no tendrás ningún problema*". En él se informan sobre las sesiones y temas a tratar, el lugar donde se van a desarrollar dichas sesiones, el horario que se va a seguir y a quién está dirigido el programa (anexo II).

Durante la primera sesión se proporcionará un cuestionario a las asistentes para controlar su nivel de conocimientos del linfedema y de cómo prevenirlo y tratarlo (anexo III). Al final de la primera sesión, se les volverá a repartir los mismos cuestionarios que ellas mismas habían rellenado para comprobar sus propias respuestas y en caso de haber cometido algún error, corregirlo.

Además, como material de apoyo para las sesiones, se han elaborado tres trípticos informativos con los datos más relevantes tratados durante las sesiones. El primer tríptico (anexo IV) se les proporcionará en la primera sesión, el segundo (anexo V) será entregado durante la segunda sesión, junto con una fotocopia con ejercicios recomendados para prevenir el linfedema, elaborada por profesionales del Hospital Universitario Miguel Servet (anexo VI). Finalmente, en el transcurso de la tercera sesión se les

entregará el tercer tríptico (anexo VII) y al finalizar ésta se entregará un cuestionario que se ha elaborado con el objetivo de poder evaluar el grado de satisfacción de las asistentes (anexo VIII).

F. Metodología del programa

El programa de educación para la salud se denomina "*Conociendo el linfedema no tendrás ningún problema*" y es llevado a cabo por una enfermera en colaboración con la fisioterapeuta, la trabajadora social y las socias de ADPLA.

Se establece un grupo de 20 personas que participaran en las tres sesiones con las que cuenta el programa. Estas sesiones se llevarán a cabo de 12 h a 13:20 horas cada viernes de abril, en la biblioteca del Centro de Salud Seminario.

Los especialistas de AP en los Centros de Salud, de la Unidad de Mama del hospital Universitario Miguel Servet y de la ADPLA realizarán la captación de las asistentes al programa. Informarán a las pacientes sobre la posibilidad de asistir al programa llevado a cabo en el Centro de Salud Seminario en colaboración con ADPLA. Se colocará un cartel informativo en los 21 centros de salud del sector II de Zaragoza, informando de los días y el contenido de las sesiones (anexo II). Se propondrá a las pacientes entrar a formar parte del programa explicándoles en qué consiste y sus objetivos. Para inscribirse en el programa deberán llamar al teléfono indicado en el cartel informativo comunicando sus datos personales.

Actividades:**SESIÓN 1: Presentación. "Previniendo y controlando el linfedema".****Duración:** 1 hora 20 minutos**Objetivos de la sesión:**

- Conocer la información que poseen las asistentes sobre el linfedema.
- Dar a conocer la enfermedad, sus síntomas, tratamiento más efectivo, prevención y precauciones.

Contenidos:

OBJETIVOS	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	DURACIÓN
Toma de contacto entre el personal docente y las asistentes	Breve presentación oral.	Presentación de la enfermera docente, fisioterapeuta y trabajadora social, y de las asistentes.		20 minutos
Evaluar conocimientos previos	Entrega de un cuestionario Pre-test	Reparto del cuestionario para evaluar los conocimientos previos	Cuestionario Pre-test (anexo III)	
Proporcionar conocimientos sobre el linfedema	Explicación con apoyo visual de una presentación de Power Point	La docente expondrá un Power Point sobre los siguientes aspectos del linfedema: Definición linfedema, tipos, sintomatología, prevención (Seguimiento médico linfedema y cómo detectar complicaciones) y precauciones	Memoria usb, ordenador, proyector y presentación de Power Point	35 minutos
Resolver dudas surgidas durante la exposición	Ronda de preguntas	Las asistentes expondrán sus dudas y serán respondidas por las docentes.		10 minutos
Evaluar los conocimientos adquiridos	Entrega del cuestionario Pre-test	Se repartirá el cuestionario inicialmente relleno por cada asistente para comprobar sus conocimientos previos y corregir sus fallos.	Cuestionario Pre-test	10 minutos
Disponer de material informativo impreso	Entrega de folleto informativo	Para recordar todo lo aprendido, se les proporcionará un folleto informativo como resumen de la primera sesión	Folleto informativo (anexo IV)	5 minutos

Fuente bibliográfica: 10, 11, 19, 28

SESIÓN 2: "Prevención con ejercicios y una correcta alimentación"

Duración: 1 hora 20 minutos

Objetivos de la sesión:

- Reconocer la importancia de una adecuada alimentación para mejorar la calidad del sistema cardiovascular y linfático, prevenir complicaciones y dotar al organismo de medios para combatir las complicaciones del linfedema en la salud.
- Hacer comprender a las asistentes que el ejercicio físico activa la musculatura y la articulación del miembro edematizado, produciendo un incremento del flujo linfático y con ello un mejor funcionamiento de los vasos linfáticos.

Contenidos:

OBJETIVOS	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	DURACIÓN
Introducción al tema	Breve presentación oral.	Breve exposición de los aspectos a tratar durante la sesión: alimentación y ejercicio en el linfedema.	Presentación Power Point	15 minutos
Facilitar información sobre el tipo de alimentación que deben seguir las pacientes	Entrega del folleto informativo	Reparto a las asistentes de los folletos "Somos lo que comemos" y explicación con un Power Point de los alimentos que deben consumir y de los que deben prescindir.	Presentación Power Point, folleto informativo (anexo V)	25 minutos
Enseñar ejercicios físicos de la extremidad afectada.	Entrega de las fotocopias informativas con los ejercicios a realizar	La docente representará cómo realizar los ejercicios y cómo ir introduciendo progresivamente un mayor número de movimientos, con suavidad y de forma repetitiva.	Fotocopias informativas (anexo VI)	25 minutos
Las asistentes serán capaces de elegir la mejor medida de autocuidado (ejercicio y alimentación)	Explicación con apoyo visual de una presentación Power Point	Evaluar los conocimientos adquiridos por las asistentes, quienes a través de diapositivas del Power Point con imágenes de alimentos o posturas de ejercicios, serán capaces de elegir entre varias opciones, la medida de autocuidado más correcta, según lo aprendido durante la sesión.	Presentación Power Point	15 minutos

Fuente bibliográfica: ^{32, 33}

SESIÓN 3: "Tratando el linfedema"

Duración: 1 hora 30 minutos

Objetivos de la sesión:

- Concienciar a las asistentes de la importancia de reducir el tamaño del edema y prevenir las complicaciones (fibrinólisis).
- Comprender la necesidad de aumentar el drenaje de la linfa aumentada, una vez instaurado el linfedema.
- Informar de la importancia de mantener o restablecer el funcionamiento del sistema linfático de la extremidad afectada.

Contenidos:

OBJETIVOS	METODOLOGÍA	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	DURACIÓN
Resolver dudas de las sesiones anteriores	Ronda de preguntas y conocimiento de experiencias de las pacientes.	La enfermera preguntará a las asistentes como han transcurrido los días desde la última sesión, las dudas surgidas, así como cualquier comentario u experiencia que quiera contar las asistentes		5 minutos
Reconocer la Fisioterapia Compleja Descongestiva (FCD) como primera medida terapéutica	Explicación con apoyo de una presentación de Power Point	La docente expondrá las fases que componen la FCD: - Fase de descongestión - Fase de mantenimiento	Folleto (anexo VII)	15
Conocer las medias de compresión	Explicación oral	La fisioterapeuta explicará qué modelo y clase de compresión son las adecuadas	Medias de compresión de tipo Mediven	15
Ejercitar cómo realizar un vendaje multicapa y puesta en práctica	Explicación del vendaje y puesta en práctica de lo aprendido.	La fisioterapeuta explicará paso a paso cómo realizar un vendaje multicapa y las asistentes practicarán realizándolo unas a otras.	Malla de tubo de algodón Novofix nº4 manos y brazos Algodón sintético de relleno Neo-Tub Medilast Venda elástica Comprilan	40
Aprender las complicaciones más frecuentes del linfedema	Explicación con apoyo visual de una presentación de Power Point	A través de una breve presentación Power Point la enfermera expondrá las complicaciones más frecuentes del linfedema (falta de adherencia al tratamiento, infección, etc)	Presentación Power Point	10
Resolver dudas		La enfermera y la fisioterapeuta resolverán las dudas surgidas durante la sesión		5
Conocer la opinión de las asistentes	Cumplimentación de la encuesta de grado de satisfacción	Las docentes repartirán una encuesta de satisfacción anónima para evaluar las sesiones, y recoger sugerencias de mejora para actividades posteriores	Encuesta de satisfacción (anexo VIII)	

Fuente bibliográfica: ⁽³⁴⁾

G. Cronograma

ACTIVIDAD		Meses						4º
		1º	2º	3º				
				Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	
PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA		X						
CAPTACIÓN DE PACIENTES		X	X					
RECURSOS			X					
DESARROLLO DEL PROGRAMA	SESIÓN 1			X				
	SESIÓN 2				X			
	SESIÓN 3					X		
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA							X	
RESULTADOS								X

H. Evaluación

Para la evaluación de este programa se elaboran dos cuestionarios que serán repartidos durante la primera sesión y al final de la tercera sesión.

Durante la primera sesión el cuestionario que se reparte consta de una serie de preguntas con respuestas de tipo test, que sirve para evaluar los conocimientos previos de las asistentes (anexo III). Una vez finalizada dicha sesión, se les vuelve a repartir el mismo cuestionario que habían rellenado inicialmente, para que comprueben cuáles habían sido sus contestaciones antes de haber recibido la sesión y en el caso de estar mal alguna respuesta, ellas puedan corregir sus errores.

Al finalizar la segunda sesión, se evaluará el nivel de conocimientos adquiridos por las asistentes a través de preguntas realizadas por parte de la docente. A través de diapositivas de Power Point con imágenes de alimentos o posturas de ejercicios, las asistentes serán capaces de elegir la medida de autocuidado más correcta de entre varias opciones, según lo aprendido durante la sesión.

Durante la tercera sesión, a modo de evaluación se realiza una puesta en práctica del vendaje multicapa, que sirve para evaluar si las asistentes han adquirido las habilidades necesarias para realizar la técnica. Además, al finalizar la tercera sesión, se reparte una encuesta de valoración anónima, para evaluar globalmente el programa de salud (anexo VIII). De esta manera se valorará el grado de satisfacción de las asistentes, si son suficientes los conceptos tratados y si es necesario realizar modificaciones en el programa para aumentar la calidad del mismo.

En caso de haber cumplido los objetivos propuestos y de alcanzar unos resultados positivos, este programa de educación para la salud se podría desarrollar en otros centros de Atención Primaria, para que otras pacientes se vean beneficiadas del contenido del programa.

5. CONCLUSIONES

La ausencia de conocimientos de las pacientes mastectomizadas a cerca de las medidas de prevención del linfedema hace necesaria la elaboración de un programa de educación para salud, con el fin de prevenir la aparición y/o progresión de esta patología.

El programa de educación sanitaria sobre el linfedema, va a permitir que las pacientes mastectomizadas conozcan la enfermedad y aprendan las medidas y cuidados adecuados necesarios para prevenir su aparición en la extremidad afectada.

Estas medidas de autocuidados permitirán no solo la prevención, sino también el tratamiento precoz del linfedema, una vez que este se manifieste en la paciente.

Todas las medidas destinadas a la prevención y el tratamiento del linfedema redundarán, no solo en el beneficio de la paciente, sino también en beneficio de la comunidad, ya que se reducirá el gasto ocasionado a la Seguridad Social (derivados del tratamiento de rehabilitación y fisioterapia, tratamientos farmacológicos, médicos, etc.), y a la sociedad (incapacidades temporales, bajas laborales, etc.). Finalmente, todo ello contribuiría a mejorar la calidad de vida de la paciente.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Española Contra el Cáncer [sede web]. Cáncer de mama. Incidencia. AECC. [Actualizado 2 Sep 2014; citado 10 Feb 2016]. Disponible en:

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/CancerPorLocalizacion/CancerMama/Paginas/incidencia.aspx>

2. Asociación Española Contra el Cáncer [sede web]. Cáncer de mama. AECC. [Actualizado 1 Oct 2015; citado 10 Feb 2016]. Disponible en:

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/CancerPorLocalizacion/CancerMama/Paginas/cancerdemama.aspx>

3. Alda Somalo A. Influencia de un programa de prevención del linfedema en pacientes intervenidas de cáncer de mama. *FisioGlía*. 2013;0(0):5-10.

4. Argüelles L, Fernández T. Atención de Enfermería a Pacientes con Cáncer de Mama y en riesgo de desarrollar Linfedema. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista SEAPA)*. 2014;2(4):50-69.

http://www.seapaonline.org/UserFiles/File/Revistas/otono%202014%20definitiva/RevistaRqR_Oto%C3%B1o2014_Lindefema.pdf

5. Asociación Española Contra el Cáncer. Linfedema: Prevención y tratamiento. Madrid; 2010.

6. Edens P. Lymphedema. Salem Press Encyclopedia Of Health [sede web]. 2015. [Citado 20 Feb 2016]. Disponible en: Research Starters.

<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=74d9f5b2-c92f-4a02-be05-b3c63a4f9de9%40sessionmgr106&vid=2&hid=121&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=89407015&db=ers>

7. El linfedema. XIV Jornada de Fisioterapia. PONENCIAS. Universidad Autónoma de Madrid: Escuela Universitaria de Fisioterapia ONCE. 2004.

8. American Cancer Society [sede web]. Linfedema: lo que toda mujer con cáncer de seno debe saber. Medline. [Actualizado 30 Jul 2015; citado 14 Feb 2016]. Disponible en:

<http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002875-pdf.pdf>

9. Millán Casas L. Linfedema. Estudio y tratamiento. Formación Alcalá. 2012

10. Sartaguda M, Sánchez P, López E. Guía de Autocuidados en el Linfedema. Asociación de personas con linfedema en Aragón (ADPLA). Disponible en:

<http://www.adplaragon.org/Docs/GuiaAutocuidados.pdf>

11. Rehabilitación del linfedema actualización y protocolo. Galicia; 2008. Disponible en:

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/tratamiento_del_linfedema.pdf

12. Asociación Española Contra el Cáncer [sede web]. ¿Qué es el sistema linfático?. AECC. [Actualizado 9 Oct 2014; citado 10 Feb 2016]. Disponible en:

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/CancerPorLocalizacion/CancerMama/secuelaslinfedema/Paginas/queeselsistemalinfatico.aspx>

13. Aranda de Lara A, Ballesteros León R, Cuadrado Muñoz MA, González Carmona J, Goñi Orellana C, Gracia Gutiérrez J, et al. Guía de cuidados para mujeres mastectomizadas. Córdoba. Novaris. [sede web]. Disponible en:

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/mastectomia.pdf>

14. Asociación Española Contra el Cáncer [sede web]. Síntomas: linfedema. AECC. [Actualizado 1 Oct 2015; citado 12 Feb 2016]. Disponible en:

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/CancerPorLocalizacion/CancerMama/secuelaslinfedema/Paginas/secuelaslinfedema.aspx>

- 15.** Bañón Amat I, Castejón Navarro J, Cervantes Berná A, Espinosa Cabrera MA, Gamayo Serna A, Gil Gil-Albaladejo F, et al. Guía de cuidados para mujeres mastectomizadas. Orihuela; 2008. Disponible en: <http://www.dep21.san.gva.es/deporihuela/wp-content/uploads/2009/12/GUIA-MAMA.pdf>
- 16.** McLaughlin SA, Wright MJ, Morris KT, Giron GL, Sampson MR, Brockway JP, et al. Prevalence of lymphedema in women with breast cancer 5 years after sentinel lymph node biopsy or axillary dissection: Objective measurements. *J Clin Oncol.* 2008;26(32):5213-5219.
- 17.** Varela Donoso E, Lanzas Melendo G, Atín Arratibel MA, González López-Arza MV. Capítulo I: generalidades de los linfedemas y de la circulación linfática: patogenia y fisiopatología. *Rehabilitación.* 2010;44(S1):2-7 .
- 18.** Maree JE, Beckmann D. Just live with it: Having to live with breast cancer related lymphedema. *Health SA Gesondheid.* 2015; 21:77-85.
- 19.** Clínica, clasificación y estadiaje del linfedema A. Arias-Cuadrado, M.J. Álvarez-Vázquez, R. Martín-Mourelle y C. Villarino-Díaz Jiménez. *Rehabilitación.* 2010;44(S1):29-34.
<http://www.elsevier.es/es-buscar?txtBuscador=linfedema&cmbBuscador=all>
- 20.** Fernández González, Montero Garzo P, Blasco Etxeguren. Dossier: ¿Qué saber acerca del linfedema?. Zaragoza. Disponible en: <http://www.adplaragon.org/Docs/Acercade.pdf>
- 21.** Serra Escorihuela M. Linfedema. Métodos de tratamiento aplicados al edema del miembro superior post-mastectomía. Valencia; 1990.
- 22.** Lymphoedema.org [sed web]. Australasian Lymphology Association. Australia. [Citado 20 Feb 2016]. Disponible en: <http://www.lymphoedema.org.au/about-lymphoedema/what-is-lymphoedema/>

- 23.** Cátedra-Vallés E, García-Bascones M, Puentes-Gutiérrez AB. Drenaje linfático manual y presoterapia. *Rehabilitación*. 2010;44(S1):63-67.
- 24.** Asociación de Afectados por Linfedema Primario y Secundario de Sevilla. Tratamientos. ADELPRISE-SEVILLA; 2013 [Citado 22 Feb 2016]. Disponible en: <https://sites.google.com/site/adelprisesevilla/tratamientos>
- 25.** Staudinger P. Técnicas de vendaje de compresión paso a paso y sus fundamentos teóricos. 2007.
- 26.** Lasinski BB. Complete Decongestive Therapy for Treatment of Lymphedema. *Seminars in Oncology Nursing*. 2013;29(1):20-7.
- 27.** Karayurt O. Prevention and management of lymphedema related to breast cancer. *European Journal of Oncology Nursing*. 2014;18(34).
- 28.** García Carballo L. Dossier: El linfedema. AMAL. Madrid: Asociación Madrileña Afectados de Linfedema; 2008.
- 29.** González-Sánchez J, Sánchez-Mata F. Calidad de vida, escalas de valoración y medidas preventivas en el linfedema. *Rehabilitación*. 2010;44(S1):44-48 .
- 30.** Riquelme B, Sepúlveda B, Vargas X. Atención de enfermería en pacientes con cáncer de mama. *Rev. Med. Clin. Condes*. 2006;17(4): 244-47
- 31.** Herdman TH, Kamitsuru S. Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación 2015-2017. Elsevier; 2015.

32. Fernández González CT, Blasco Etxeguren B, Montero Garzo P. Dossier: Linfedema y ejercicio físico. Asociación de afectados de linfedemas primarios y secundarios. Zaragoza.

33. San Miguel A. Guía de alimentación óptima para personas con linfedema. Asociación de Linfedema Primario y secundario ADELPRISE. Donostia.

34. Manual para las prendas de compresión linfológicas. Tratamiento del edema. Guía asistencial Mediven. Barcelona: Medi Bayreuth España SL; 2008.

7. ANEXOS

ANEXO I. TABLA 1. Clasificación Sociedad Internacional de linfología ⁽²⁰⁾

ESTADÍOS	CARACTERÍSTICAS
ESTADIO 0	Estado de inflamación no evidente a pesar del deterioro del transporte linfático. Asintomático o sensación de pesadez. Esta etapa puede durar meses o años hasta un edema evidente.
ESTADIO 1	Estado de inflamación por acumulación de líquido en los tejidos, que disminuye o desaparece en menos de 24 horas con la elevación de la extremidad afectada. Edema con fóvea reversible. No fibrosis dérmica.
ESTADIO 2	Estado de inflamación que no disminuye ni mejora tras la elevación de la extremidad. Edema con fóvea no reversible. Fibrosis dérmica cada vez más evidente
ESTADIO 3	Estado de fibrosis subcutánea severa, tejido duro y cambios tróficos en la piel (aumento de grosor, hiperpigmentación, aumento de pliegues, depósitos de grasa).

ANEXO II. Cartel informativo del programa de educación para la salud.

Fuente: Elaboración propia



CONOCIENDO EL LINFEDEMA NO TENDRÁS NINGÚN PROBLEMA

DIRIGIDO A:
Mujeres diagnosticadas de cáncer de mama sometidas a mastectomía

- Conoce la principal complicación en una paciente post-mastectomizada, cómo prevenirlo, y qué hacer para controlarlo
- Mejora tu calidad de vida y bienestar
- Aprende qué conductas debes evitar, y qué medidas preventivas debes seguir

SESIONES:

SESIÓN 1.
Previniendo y controlando el linfedema

SESIÓN 2.
Prevención con ejercicios y una correcta alimentación

SESIÓN 3.
Tratando el linfedema

CUÁNDO
Viernes 11 de Abril de 2016
12:00 - 13:20 horas

DÓNDE
Biblioteca del Centro de Salud
Seminario (Romareda)
C/ Condes de Aragón, 30, 50009 Zaragoza 976 45 82 22

 **Universidad Zaragoza**

 **salud**

 **ADPLA**
Asociación de personas con linfedema en Aragón

 **adelprise**

 **aecc**
Contra el Cáncer

 **Australasian Lymphology Association**

Conteste brevemente

1. Edad:

- 20-39
- 40-59
- 60 en adelante

2. Nivel de estudios:

- Estudios primarios
- Estudios secundarios
- Estudios universitarios
- Estudios post universitarios (máster, doctorado)
- Otros: _____

3. ¿Le han realizado mastectomía?

- Sí No

4. ¿Conoce los cuidados y precauciones que debe aplicar para evitar las complicaciones post-mastectomía?

- Sí No

5. ¿Sabría marcar las mejores medidas de prevención del linfedema?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hidratar la piel | <input type="checkbox"/> No utilizar cremas solares |
| <input type="checkbox"/> Tomar baños en el mar | <input type="checkbox"/> Controles médicos |
| <input type="checkbox"/> Utilizar ropas compresivas y ajustadas | <input type="checkbox"/> Realizar tomas de Tensión Arterial en ambos brazos |
| <input type="checkbox"/> Ejercicio | <input type="checkbox"/> Dieta |
| <input type="checkbox"/> Realizar analíticas sanguíneas periódicas en el brazo afectado | <input type="checkbox"/> Evitar los cambios bruscos de temperatura |
| <input type="checkbox"/> Evitar la exposición solar | <input type="checkbox"/> Automedicación |

6. ¿Sabe Ud. qué es el linfedema?

- Sí No

7. Marque los factores de riesgo que propician el desarrollo de un linfedema

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Obesidad | <input type="checkbox"/> Alimentación | <input type="checkbox"/> Zona quirúrgica |
| <input type="checkbox"/> Edad | <input type="checkbox"/> Sexo | <input type="checkbox"/> Radioterapia |
| <input type="checkbox"/> Ocupación laboral | <input type="checkbox"/> Número de hijos | <input type="checkbox"/> Enfermedad mamaria |

8. ¿Conoce algún tratamiento eficaz?

- Sí No

9. ¿Cree que el ejercicio favorece su propagación? Explique por qué.

- Sí No ¿Por qué?:

Anexo IV. Folleto informativo, primera sesión.

Fuente: elaboración propia

PRECAUCIONES

- No extracciones, inyecciones ni acupuntura en extremidad afectada. Tampoco tomar la Tensión Arterial
- Limpie todas las heridas con agua y jabón, y después aplique betadine y una venda esterilizada
- Comunique a su médico inmediatamente cualquier señal de infección (enrojecimiento, calor, aumento hinchazón, fiebre, dolor...)
- Adecuada limpieza e hidratación de la piel. Prohibida la sauna y rayos UVA, así como los cosméticos irritantes.
- No depilar con cera, cuchilla o depilación eléctrica. La depilación ideal es con rasuradora eléctrica o láser
- Cuida tus uñas adecuadamente y evita cortar las cutículas
- Mantenga el brazo elevado cuando sea posible (por la noche ligeramente elevado con cojín o almohada)
- Evite traumatismos, picaduras de insectos, heridas o arañazos y quemaduras
- Evite el exceso de frío y de calor (evite los cambios bruscos de temperatura)

Programa para el Manejo del Linfedema



Universidad
Zaragoza



ADPLA
Asociación de personas
con linfedema en Aragón



aecc
Contra el Cáncer



salud
servicio aragonés
de salud

Para recibir más información,
comuníquese con el Programa de Linfedema



Asociación de personas con linfedema
en Aragón.



Tel. 976 379 024 (ext. 6)
Móvil: 650 835 345
c/ Honorio García Condoy nº 12,
Hotel de Asociaciones José Cueto, Zaragoza



adplaracon@hotmail.com
<http://www.adplaracon.org/>

Previniendo y controlando el linfedema



¿Qué me pasa? ¿Me han extirpado los ganglios linfáticos? ¿Me han dado radioterapia? ¿Me aumenta el volumen de una parte del cuerpo?

Con un constante cumplimiento,
evitarás el empeoramiento

Programa para prevención y tratamiento
del linfedema

La vida y bienestar de la paciente con linfedema depende del conocimiento y cumplimiento de las medidas terapéuticas.

¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El linfedema es una enfermedad crónica basada en el aumento de volumen de una o varias partes del cuerpo por una acumulación del líquido linfático, en brazos y piernas normalmente, aunque puede darse en cualquier zona.

TIPOS

Primario: alteración congénita del sistema linfático o anomalía en su desarrollo

Secundario: alteración sistema linfático por causas externas (cirugía, radioterapia, infecciones, trombosis, tumores)

SÍNTOMAS

Aumento de volumen del miembro afectado, edema, pesadez, enrojecimiento, asimetría física, problemas motilidad, etc.



PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

- Evitar la obstrucción o lo que impida la circulación de retorno de la extremidad afectada.
- Incorporar a tus hábitos cotidianos las recomendaciones y ejercicios recomendados.
- Seguimiento regular por el equipo sanitario

Alimentación y hábitos: dieta equilibrada, evitar sobrepeso, dejar de fumar, evitar sobrepeso, llevar el bolso en el brazo no operado, no usar joyas que compriman la extremidad, no cargar grandes pesos ni realizar esfuerzos excesivos, no realice deportes bruscos

Vestido y cuidados personales: no utilizar ropa ajustada, extremar cuidado de la piel (higiene con jabones no irritantes, secando adecuadamente pliegues y espacios interdigitales, y una hidratación adecuada)

Ejercicios: 2-3 veces al día, despacio, sin exceder los 30 minutos. Si aparece dolor al realizarlos, interrumpirlos.

La prevención es muy importante porque una vez aparecido el linfedema no existe tratamiento curativo eficaz (aunque se puede mejorar)



TRATAMIENTO LINFEDEMA

Basado en Terapia Física Descongestiva compleja:

- **DLM:** masaje que estimula la actividad de vasos linfáticos, mejorando el flujo de la linfa
- **Medidas higiénico-dietéticas**
- **Cinesiterapia y tratamiento postural**
- **Presoterapia y medidas compresivas**

OBJETIVOS

- ◊ Reducir tamaño y evitar fibrosis
- ◊ Mantener o restablecer la función de la extremidad afectada
- ◊ Mejorar el equilibrio entre carga y capacidad linfática
- ◊ Prevenir complicaciones

Anexo V. Folleto informativo "Somos lo que comemos", segunda sesión.

Fuente: elaboración propia

La importancia de la nutrición en el linfedema

El linfedema no es una patología de origen nutricional, y se puede pensar que el papel de una correcta alimentación es irrelevante.

Sin embargo, cada día nuestro cuerpo crea más de 400 millones de nuevas células, y todos nuestros órganos y estructuras están en constante renovación. La materia utilizada para reconstruir proviene de una sola fuente: **lo que comemos.**

Por ello, una correcta alimentación contribuirá a mejorar la salud y calidad del sistema circulatorio (cardiovascular y linfático, previniendo complicaciones, y dotando a nuestro organismo de medios para combatir los efectos negativos del linfedema en nuestra salud.



Programa para el Manejo del Asma



Universidad Zaragoza



Asociación de personas con linfedema en Aragón



asociación de afectados de Linfedema primario y secundario

bizadelprise salud

servicio aragonés de salud

Para recibir más información,
comuníquese con el Programa de Linfedema



Asociación de personas con linfedema en Aragón.



Tel. 976 379 024 (ext. 6)
Móvil: 650 835 345
c/ Honorio García Condoy nº 12,
Hotel de Asociaciones José Cueto, Zaragoza



adplaragon@hotmail.com
<http://www.adplaragon.org/>

Somos lo que comemos



Con un constante cumplimiento,
evitarás el empeoramiento

Programa para prevención y tratamiento del linfedema

La vida y bienestar de la paciente con linfedema depende del conocimiento y cumplimiento de las medidas terapéuticas.

DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Se aconseja una dieta equilibrada, baja en proteínas y grasas, evitando el sobrepeso

PROTEÍNAS

¿Si elimino las proteínas de mi alimentación reduzco las proteínas del líquido linfático estancado? **NO.**

Debilitarías aún más el sistema linfático y venoso, empeorando la circulación

✗ **P. ANIMAL:** evitar carnes, pescados, ave, mariscos, huevos, lácteos

✓ **P. VEGETAL:** legumbres, frutos secos, cereales



AGUA

1-2 L diarios en forma de agua, zumos, infusiones, leche, sopas y purés

SAL

El linfedema empeora tras ingesta alta de sal.

Evitar: conservas enlatadas o embotelladas, pastillas para caldo, embutidos, aceitunas, frutos secos salados, quesos curados, alimentos precocinados, pan, bollería

DIURÉTICOS

Eficaz con edema, ineficaz en linfedema. No ayudan a eliminar las proteínas de la linfa estancada, por lo que empeora el linfedema.

VITAMINAS Y MINERALES

Para curar heridas y prevenir infecciones. Importante función inmunológica de **VIT C** y grupo **B** (B6 o piridoxina).

También son importantes el **ZINC** (carnes, pescados, huevos, alubias negras, tofu y germen de trigo) y el **SELENIO** (levadura de cerveza, germen de trigo, ajo, nueces, pasas, mariscos de concha y pescados)

RESUMEN: alimentación variada para obtener todos los nutrientes necesarios

1. Consumir 25-40gr diarios de fibra para prevenir estreñimiento. Limitar consumo alimentos refinados y más integrales.
2. Ingesta diaria de al menos 3 piezas de fruta
3. Toma diaria 2 raciones de verdura (una cruda en forma de ensalada). Utilizar aceite de oliva virgen extra
4. NO beber alcohol o hacerlo en pequeñas cantidades. Máximo 2 tazas de café diarias
6. Limitar comer carne roja (1/semana). Consumir lácteos desnatados. Tomar 2 veces/semana pes cado azul

Ejemplo esquema dietético saludable y equilibrado

• Desayuno

Fruta + pan con tomate, mermelada o queso de untar bajo en grasa + lácteo descremado

• Media mañana: Fruta



• Comida



Primer plato a elegir entre: **Arroz/ Pasta/Patatas** (1 o 2 días/sem), **egumbre** (2 días/sem), **Verdura o ensalada**

Segundo plato a elegir entre: **Came roja** (1día), **Ave o carne blanca** (1-2 días), **Pescado** (3-4 días), **Huevo** (2-3 días)



Postre: un lácteo desnatado

Pan integral



• Merienda: Fruta + derivado de soja (yogur, bebida o tofu)

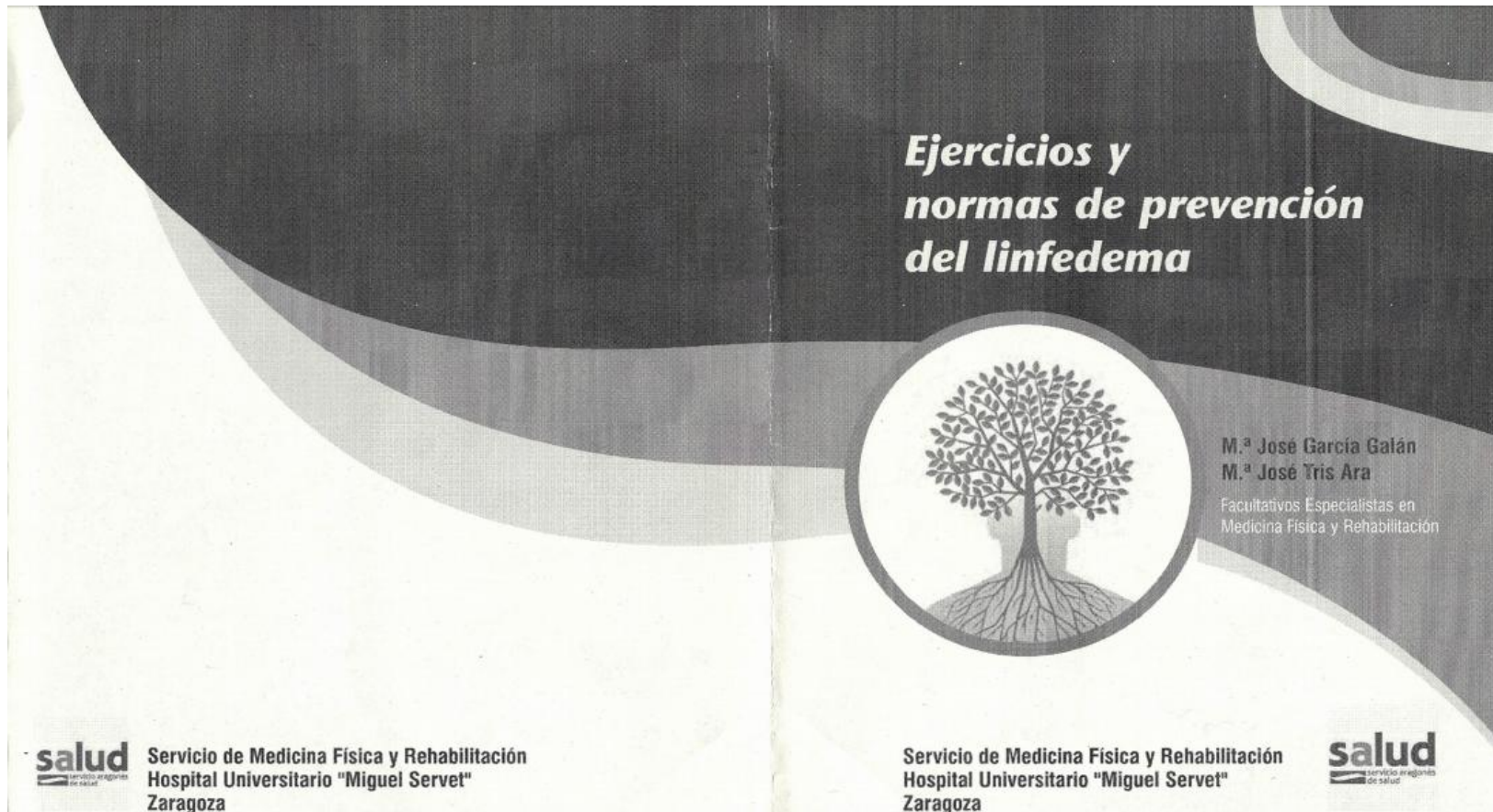


• Cena:

Plato ensalada/verdura + postre (lácteo desnatado) + pan integral

ANEXO VI. Fotocopia resumen ejercicios prevención del linfedema, segunda sesión

Fuente: García Galán MJ, Tris Ara MJ (facultativos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación). Ejercicios y normas de prevención del linfedema. Hospital Universitario Miguel Servet.



Medidas generales

- Evite el sobrepeso y limite la ingesta de sal.
- No se exponga a temperaturas extremas, tanto de calor como de frío.
- Evite la exposición directa al sol, y en caso de hacerlo, con la protección solar adecuada.
- La sauna y los rayos están contraindicados.
- Evite picaduras de insectos. Utilice repelente de insectos si visita una zona de riesgo.
- En desplazamientos largos, y especialmente en avión, utilice la prenda de compresión si dispone de ella.
- Evite posiciones estáticas y declives de forma prolongada.
- Haga los ejercicios que se le han recomendado a diario.
- Notifique inmediatamente a su médico cualquier señal de infección, calor, enrojecimiento, inflamación o fiebre en el miembro afectado.

Ámbito hospitalario

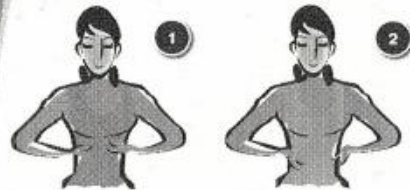
- Prohibidas las inyecciones y vacunas en el lado afecto.
- Evite la toma de la tensión arterial en el lado afecto.
- La acupuntura está contraindicada.
- No realice extracciones de sangre en el lado afecto.

Aseo personal

- Limpie diariamente la piel del lado afecto con jabones no irritantes y seque adecuadamente.
- Utilice crema hidratante con pequeño masaje.
- Evite el uso de prendas con elástico en la manga.
- No utilice sistemas de depilación que arranque el folículo piloso o que irrite la piel (cera, cuchilla...). Utilice crema depilatoria.
- Cuide sus uñas adecuadamente. Evite cortar las cutículas.
- Desinfecte las heridas que se realice en el brazo afectado.
- Evite el uso de pulseras, reloj y anillos en el lado afecto.
- Use sujetador de tirante ancho, sin aros y que no comprima el contorno del tronco.

Trabajo y actividades cotidianas

- Cargue la cartera, bolso o paquetes pesados en el lado sano.
- Use guantes cuando haga trabajos de jardinería o utilice productos irritantes.
- Utilice dedal para coser.
- Evite movimientos vigorosos o repetitivos contra resistencia (estregar, empujar...)
- Use guantes para limpiar pescado y para cocinar con aceite.



1
Coloque las manos debajo y delante de las costillas. Coja aire por la nariz y sútelas por la boca

2
Coloque las manos a los lados de las costillas. Coja aire por la boca y sútelas por la nariz, a la vez apriete con las manos haciendo presión hacia abajo



3
Coloque las manos sobre las clavículas, con los codos pegados al cuerpo. Coja aire por la nariz sintiendo cómo entra. Expélselo por la boca sintiendo su salida

4
Suba los brazos y coja aire. Baje los brazos y expulse el aire



5
Extienda los brazos y coja aire, recoja los brazos y expulse el aire

Deben realizarse 2-3 veces al día entre 5 y 20 repeticiones, con una duración máxima de 30 min



1
Realice giros con ambos hombros

2
Realice elevaciones con ambos hombros

3
Gire la cabeza a derecha o izquierda



4
Lleve la cabeza hacia delante

5
"Nade" en el aire

6
Flexione y extienda los brazos al mismo tiempo: en flexión, con las manos cerradas; en extensión, con las manos abiertas



7
Salude con la mano

8
Apriete ambas manos en posición de oración

9
Sujete un bastón con ambas manos en posición horizontal, flexionando y extendiendo los brazos



10
Una vez que la cicatrización de su proceso se lo permita, coloque una pelota de espuma debajo de la axila y apriétela suavemente con el brazo

11
Haga círculos con las manos hacia dentro y hacia fuera

12
"Remo" de forma imaginaria



13
Movimiento de apretar una uanquilla

14
Movimiento de pinza (Realizar movimientos de cerrar los dedos)

Deben realizarse 2-3 veces al día entre 5 y 20 repeticiones, con una duración máxima de 30 min

Anexo VII. Folleto informativo "Tratamiento del linfedema", tercera sesión

Fuente: elaboración propia



Programa para el Manejo del Asma



Universidad
Zaragoza

ADPLA
Asociación de personas
con linfedema en Aragón



Para recibir más información,
comuníquese con el Programa de Linfedema



Asociación de personas con linfedema
en Aragón.



Teléfono: 976 379 024 (ext. 6)
Móvil: 650 835 345
c/ Honorio García Condoy nº 12,
Hotel de Asociaciones José Cueto, Zaragoza



adplaragon@hotmail.com
<http://www.adplaragon.org/>

Tratando el linfedema



Con un constante cumplimiento,
evitarás el empeoramiento

**Programa para prevención y tratamiento
del linfedema**

La vida y bienestar de la paciente con linfedema depende del conocimiento y cumplimiento de las medidas terapéuticas.

ESQUEMA DE CUIDADOS

1. Diagnóstico y prescripción médica de prenda inicial y de recambio para tratamiento del linfedema



2. Fisioterapia Compleja Descongestiva como primera medida terapéutica

Fase 1. Fase descongestiva (Según estadio, ingresar)

1. DLM dos veces al día
2. Vendaje compresivo, vendas baja elasticidad
3. Actividad física
4. Cuidado piel, higiene y alimentación sana
5. Apoyo psicológico/Automotivación

Fase 2. Fase de mantenimiento

1. DLM(1-2/semana) + vendajes compresivos
2. Uso medias compresión de tricotado plano
3. Actividad física
4. Cuidado piel, higiene y alimentación sana
5. Automotivación

3. Explicación tratamiento paciente

Registro situación clínica y documentación fotográfica. Determinar modelo, fabricante y calidad necesaria. Informarles sobre costes e importe a pagar según necesidad de la paciente.

4. Momento idóneo para determinar las medidas de prenda de compresión

SOLO se toman medidas cuando extremidad está perfectamente descongestionada, inmediatamente después del DLM, en consulta del fisioterapeuta o en la ortopedia.

5. Hacer pedido prenda compresión

IMPORTANTE documentar las medidas corporales. Hasta la entrega de la prenda de compresión confeccionada (que debería estar al finalizar la FCD 1), colocar un vendaje

6. Recepción producto en la ortopedia y comprobación (Inmediatamente después de DLM)

7. Prueba y entrega

Enseñar a poner y quitar la prenda, evaluar el ajuste. Renovar prenda cada 3-4 meses, por higiene y para ga-

VENDAJE MULTICAPA

1. MALLA TUBO ALGODÓN

NO utilizar malla de tubo de goma elástica!

Objetivos: absorber sudor, proteger piel de fibras de algodón sintéticas, y obtener vendaje sin arrugas evitando el rozamiento sobre la piel.

2. ALMOHADILLADO TUBULAR

Objetivos: almohadillado de protección circular y uniforme, evitar vendaje demasiado apretado, material impermeable sintético que evita el almacenamiento de la humedad.

3. VENDAJE EDEMA

Objetivos: cubrir partes sueltas del vendaje, proporcionar resistencia con superposición de capas, evitar desplazamiento del vendaje al cubrir las vueltas estrechas anteriores con venda más ancha

4.FINAL: fijar venda con esparadrapo y doblar media tubular por encima del vendaje terminado

ANEXO VIII. Encuesta de satisfacción, tercera sesión.

Fuente: elaboración propia

Escalas de puntuación:

1 → Puntuación mínima (nada satisfecha, nada adecuada...)

5 → Puntuación máxima (muy satisfecha, muy adecuada...)

		1	2	3	4	5
OBJETIVOS	Los objetivos del curso se han conseguido					
CONTENIDO	Los contenidos de las sesiones han cubierto mis expectativas					
	Los temas se han tratado con la profundidad que esperaba					
METODOLOGÍA	Los medios audiovisuales son de utilidad					
	La duración del curso ha sido adecuada a los objetivos y contenidos del programa					
	El material entregado y/o presentado ha resultado suficiente					
	Condiciones ambientales (aula y mobiliario)					
	El ambiente de aprendizaje ha sido bueno					
	El horario y su distribución han sido adecuados					
DOCENTES	Las docentes dominan la materia					
	Los contenidos tratados se han expuesto con claridad					
	Las docentes motivan y suscitan interés en las asistentes					
VALORACIÓN	El curso merece una valoración global de:					
SUGERENCIAS	Señale aspectos para mejorar la calidad de este programa educativo (<i>ejemplo: algún temas no tratado y que Ud. incorporaría a las charlas</i>)					

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN