

En el videoconsejo de octubre de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud”

## La fisioterapia, el control médico y el ejercicio, claves contra el linfedema después del cáncer de mama

- Con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, que cada año se conmemora durante el mes de octubre, este mes se centra en el tratamiento y la prevención del linfedema
- La atención de un fisioterapeuta especializado, combinada con un programa de ejercicio progresivo, disminuye la incidencia de exacerbaciones, reduce los síntomas y mejora la fuerza muscular de las pacientes

(octubre de 2018).- La atención de un fisioterapeuta especializado, el control médico y un estudiado programa de ejercicio progresivo son claves para **reducir los síntomas del linfedema, prevenir su aparición y detectar sus primeras señales**. Se trata de una patología crónica progresiva que se presenta habitualmente fruto de la extirpación de ganglios y el tratamiento con radioterapia tras un cáncer de mama.

Así lo han asegurado desde el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Andalucía** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana**, que con motivo de la conmemoración del Día Mundial contra el Cáncer de Mama dedican su videoconsejo del mes de octubre a la prevención del linfedema: <https://www.youtube.com/watch?v=WEHBtzHytkM>

Consideraciones como el seguimiento y control del médico; el tratamiento precoz de la patología con un fisioterapeuta especializado (con movilizaciones, tratamiento de cicatrices y drenaje linfático manual), y la importancia de que **el paciente informe de cualquier tipo de cambio** que detecte en su estado físico (hinchazón, volumen, enrojecimiento, calor, entumecimiento u hormigueo) son esenciales para conseguir una buena recuperación después de la intervención quirúrgica o tras las sesiones de radioterapia.

Tal y como indican desde la **American Cancer Society**, una de las instituciones de referencia mencionadas en el videoconsejo, el entrenamiento aeróbico y de fuerza durante al menos 150 minutos de intensidad moderada o 75 de intensidad vigorosa a la semana, así como el uso de pesas para fortalecer y tonificar los miembros superiores, a través de un programa de ejercicio progresivo, no incrementa la gravedad o incidencia del linfedema. Al contrario, disminuye la incidencia de exacerbaciones, reduce los síntomas y mejora la fuerza muscular del paciente.

Asimismo, el videoconsejo destaca un estudio de la universidad de Harvard que realizó un seguimiento durante 24 meses a pacientes sometidas a tratamientos con cáncer de mama en riesgo de padecer linfedema. Esta investigación pone de relieve que todo paciente al que le hayan extirpado o radiado ganglios linfáticos tiene riesgo de padecer linfedema, un riesgo que se ve aumentado si la persona padece una infección en el lado operado o si el índice de masa corporal se incrementa.

En este sentido, los fisioterapeutas recuerdan que el control del peso y de las infecciones es fundamental en este tipo de casos. Tal y como destacan, es recomendable mantener **una higiene e hidratación diaria**, así como un ejercicio personalizado y seguro, que sea supervisado siempre por un profesional fisioterapeuta especializado.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

[sede@colfisiocant.org](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



TVCOLFISIOCANT



@colfisiocant