

EFICACIA DE LA FISIOTERAPIA EN EL LINFEDEMA TRAS UN CÁNCER DE MAMA. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

Autores: Carrión Amorós, Yésica; Rosa Ruiz, Silvia;
Morales García, María Amparo; Rodríguez García,
Isabel María.

Organización: Hospital de Poniente (El Ejido) y
Hospital de Alta Resolución del Toyo.

CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales, la probabilidad de desarrollarlo un cáncer de mama antes de los 75 años es del 8 %.

Los tumores pueden ser benignos o malignos.

Dentro de los tumores malignos tenemos las **mastectomías**

MASTECTOMÍAS

- Mastectomías subcutáneas, se extirpa la glándula, casi en su totalidad, pero se conserva la grasa y zona de la piel. Suele corregirse con una prótesis con cirugía estética. Se trata con masoterapia.
- Mastectomías totales, suelen asociarse a radioterapia.
- Mastectomías amplias. Se extirpa la totalidad de la mama y se realiza una extirpación de los ganglios linfáticos, en el caso de una afectación muy grande, se realiza un vaciamiento ganglionar. Se pueden diferenciar dos tratamientos quirúrgicos dependiendo de la extirpación de los músculos pectorales (tipo Halsted), o no (tipo Patey). Se realiza tratamiento global.

LINFEDEMA

El **linfedema** es el acúmulo de líquido rico en proteínas (linfa), en el espacio intersticial entre la fascia y la piel, casi siempre en una extremidad como resultado de una sobrecarga del sistema linfático, ya que el volumen de linfa acumulada excede a la capacidad de drenaje de la misma.

Es más frecuente en el sexo femenino, cursa con aumento de tamaño del miembro afecto, sensación de peso, dolor, disminución de fuerza, hormigueo, alteraciones de la piel. Estos signos se incrementan con el calor, esfuerzos físicos y estrés.

TRATAMIENTO POSTMASTECTOMÍA

El **tratamiento** indicado para un linfedema de miembro superior tras mastectomía, se basa en la combinación de:

- Medidas higiénicas y preventivas.
- Terapia de drenaje linfático manual.
- Colocación de un vendaje compresivo.
- Presoterapia.
- Terapia de ejercicios activo para evitar retracciones
- Tratamiento cicatricial.

MEDIDAS HIGIÉNICAS Y PREVENTIVAS

- Evitar traumatismos y sobreesfuerzos.
- Evitar el frío y el calor excesivo
- Extremar el cuidado de la piel: higiene e hidratación.
- Tener cuidado al cortarse las uñas, evitando cortar las cutículas
- Evitar deportes de esfuerzo, excepto la natación con moderación.
- Evitar las picaduras de insectos y heridas.
- Prohibido aplicar inyecciones intramusculares, agujas de acupunturas en el miembro afecto y toma de tensión arterial en el miembro afecto.
- Prohibido la inmovilización del miembro afecto.
- Dieta equilibrada.

DRENAJE LINFÁTICO

Es una técnica de masaje de fisioterapia, que consiste en una serie de maniobras estandarizadas realizadas de forma suave para intentar actuar sobre el sistema linfático y que así éste consiga eliminar el líquido intersticial y las del organismo.

No es hasta 1932 cuando la pareja Vodder describe la técnica de Drenaje Linfático Manual (como una técnica de masaje que actúa sobre los ganglios y canales linfáticos). También son muy conocidos los estudios de Leduc.

DLM SEGÚN LEDUC

Consiste en un drenaje a base de dos movimientos:

- Maniobra de llamada. Maniobra lenta y superficial que actúa sobre los colectores anteriores del edema.
- Maniobra de reabsorción. Se realiza sobre la zona edematosa y su función es intentar recoger el líquido intersticial o linfa y reconducirlo hacia el vaso linfático.

DLM SEGÚN VODDER

Para Vodder existen otros movimientos básicos, su técnica utiliza:

- Círculo fijo.
- Bombeo.
- Dador.
- Rotatorio.

PRESOTERAPIA

La presoterapia es un tratamiento médico y estético que utiliza la presión de aire para realizar un drenaje linfático.

A través de estas ondas de presión se estimula el sistema circulatorio, generando un drenaje linfático y contribuyendo a la eliminación de líquidos, grasas y toxinas que generan la celulitis, edemas, linfedemas y trastornos venosos.

Se suministra a través de cobertores o *botas* , a través de las cuales se realiza sobre el cuerpo una presión positiva que se va alternando en forma ascendente

VENDAJE LINFÁTICO

Es un vendaje multicapas que guarda una especie de gradiente de presión siendo ésta mayor en la parte distal.

El vendaje debe mantenerse las 24 horas del día hasta la siguiente sesión.

Actúa sobre la reabsorción de las proteínas, así como la movilización de masas líquidas durante las contracciones musculares.

TÉCNICAS DE APOYO

Consiste en una serie de terapias complementarias al drenaje, al vendaje y a la presoterapia, basadas en:

- Terapia postural.
- Cinesiterapia.
- Hidroterapia.
- Ejercicios respiratorios

OBJETIVOS

- Analizar la efectividad de la fisioterapia en la mejora de la calidad de vida de los pacientes con linfedemas tras cáncer de mama.
- Analizar las distintas técnicas de fisioterapia y su eficacia en la reducción del volumen del edema linfático, así como la mejora de la sintomatología.

METODOLOGÍA

Se ha realizado un trabajo de revisión bibliográfica de literatura científica buscando en las bases de datos de Pubmed, Medline y en la revista de Fisioterapia Elsevier.

Las palabras claves utilizadas: drenaje linfático, cáncer de mama, fisioterapia, linfedema.

El periodo temporal de estudio fueron los últimos 10 años (2006-2015).

RESULTADOS

En la revista Elsevier con las palabras claves obtenemos 21 artículos, acotando la búsqueda a la revista de fisioterapia quedan 8 artículos que cumplían los criterios de selección.

En Pubmed hemos obtenido 46 artículos, acotando a los 10 últimos años 31, si miramos los 5 años obtenemos 20 pero sólo 9 son texto libre gratuito.

CONCLUSIONES

La terapia combinada de drenaje linfático manual con vendaje linfático es un tratamiento efectivo en el linfedema.

La fisioterapia aporta técnicas con distinta eficacia demostrada en el tratamiento del linfedema con el objetivo de reducir su volumen, disminuir el dolor, mejorar la calidad de vida relacionada con la salud y la funcionalidad de los sujetos que lo padecen.