

CUIDADOS EN EL LINFEDEMA

Higiene

- Lavar diariamente con agua y jabón
- Hidratación con piel húmeda
- Usar cremas no alcohólicas

Ropa

- Usar preferentemente algodón
- Evitar telas sintéticas
- Evitar prendas apretadas

Traumatismos

- Evitar cortes, arañazos y pinchazos
- Usar medidas de protección adecuadas al tipo de actividad laboral para evitarlos
- Extremar precauciones con las quemaduras solares.

Control infecciones

- Usar antifúngicos tópicos de forma intermitente.

Elevación del miembro

- Por encima de corazón varias veces al día
- Elevación de los pies la cama

Ejercicio

- Realizar ejercicios diarios
- Estiramientos suaves, hacer contras con resistencias suaves, caminar y aeróbic.

Dieta

- Adecuada ingesta de líquidos
- Control de peso
- Comidas equilibradas que deben incluir proteínas
- Poca sodio

Evitar la presión

- No utilizar ropas apretadas.
- Evitar la compresión cónica en hombros (miembro superior)

POSICIÓN DE LAS EXTREMIDADES

- Siempre que sea posible, mantener el brazo o la pierna elevada sobre el nivel del corazón.
- Evitar que el brazo o pierna afectada reciba una presión que lo restrinja.
- No cruzar las piernas al sentarse.
- Vestir ropas y joyas sueltas, sin bandas que aprieten.
- Llevar su bolso en el brazo opuesto.
- No usar bandas elásticas o medias no adecuadas que aprieten.
- No sentarse en una sola posición por más de 30 minutos.