



## Recomendaciones para cuidar el brazo, de la axila y mama operadas, durante las jornadas de senderismo

Toda mujer u hombre operado de cáncer de mama, debe tener siempre presente la importancia de **cuidar, con pequeños detalles**, el brazo en cuya axila tiene una cicatriz. De igual modo cuidará la mama operada y su cicatriz.

Cuales son estos pequeños detalles

- 1.- Evite llevar ropa ajustada.
- 2.- Proteja el brazo del sol.
- 3.- Mientras camina de movilidad a los brazos.
- 4.- Pare unos minutos, al menos cada dos horas, para dedicar atención al brazo. Compruebe que está relajado. Abra y cierre la mano. Con movimiento pausado ponga los brazos en cruz y los eleva por encima de la cabeza.  
Repita dos veces estos últimos movimientos.
- 5.- Asegúrese que la mochila, si la lleva, tenga tirantes anchos y mullidos. Y lleve solo cosas imprescindibles.
- 6.- Tenga mucha precaución para evitar heridas. Si ello ocurre, lave y desinfecte muy bien la zona afectada. Vigile que no se enrojece en días sucesivos.



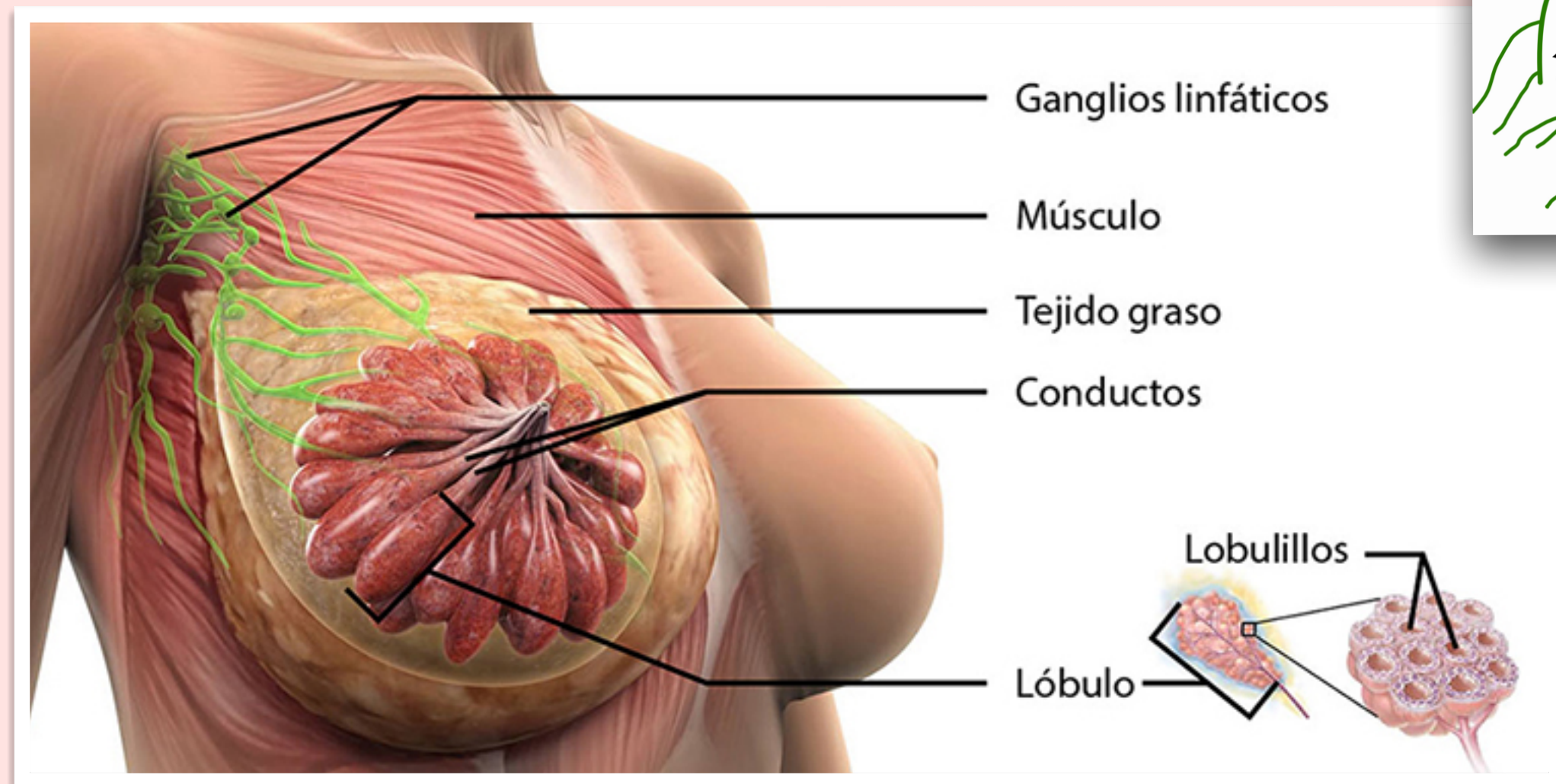
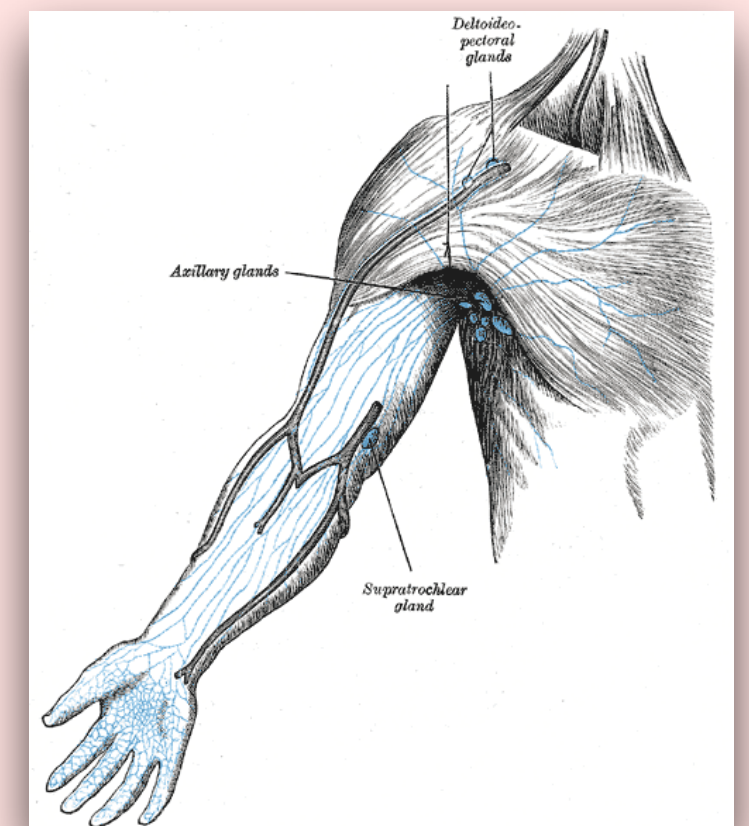
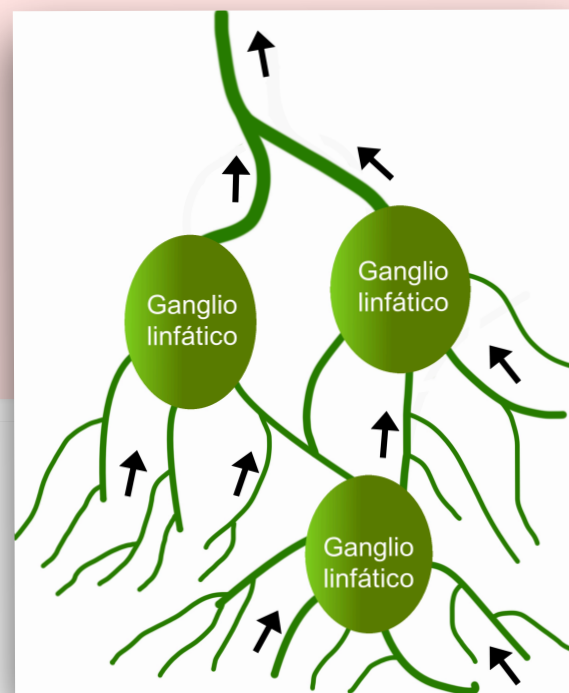
## PORQUÉ ESTE CONSEJO?

“toda mujer u hombre operado de cáncer de mama, debe tener siempre presente la importancia de cuidar, con pequeños detalles, el brazo en cuya axila tiene una cicatriz. De igual modo cuidará la mama operada y su cicatriz”

PORQUE el tratamiento quirúrgico del cáncer de mama precisa el estudio de los ganglios linfáticos axilares hacia los que pueden haber emigrado células tumorales

Pero los ganglios linfáticos son muchos y forman una red con los conductos por los que circula la linfa.

La cicatriz de la cirugía obstruye esta circulación y puede aparecer el **LINFEDEMA**







## **PORQUÉ ESTE CONSEJO?**

“toda mujer u hombre operado de cáncer de mama, debe tener siempre presente la importancia de cuidar, con pequeños detalles, el brazo en cuya axila tiene una cicatriz. De igual modo cuidará la mama operada y su cicatriz

**PORQUE** el linfedema puede presentarse de repente o de manera gradual. Puede ocurrir meses o años después de la cirugía.

### **Síntomas de linfedema en el brazo, la mano, la mama:**

1. Sensación de tirantez en la piel.
2. Inflamación de la piel. Se queda hundida después de presionarla.
3. Sensación de pesadez en la mama o brazo Discreta molestia o dolor.
4. Menos flexibilidad a nivel de la flexura del codo o de la muñeca

### **Signos**

1. Sensación de que la ropa, pulsera, reloj o anillo ajustan más.
2. Las venas de la mano o brazo afectado son menos perceptibles que las de la otra mano



## PORQUÉ ESTE CONSEJO?

“toda mujer u hombre operado de cáncer de mama, debe tener siempre presente la importancia de cuidar, con pequeños detalles, el brazo en cuya axila tiene una cicatriz. De igual modo cuidará la mama operada y su cicatriz”

PORQUE en una jornada de senderismo y más aún cuando caminamos varias jornadas de forma continuada, se reúnen factores que nos obligan a ser precavida y estar atenta (no obsesionada) con la mano, el brazo y la mama operada. En el caso que hayan sido ambas mamas las operadas, la tarea es doble.

Recordar siempre que el calor excesivo, el ejercicio vigoroso y las infecciones en la mano o brazo favorecen la producción de linfa, por lo que el riesgo de linfedema aumenta.

Por otro lado, llevar ropa apretada y no dar movilidad adecuada a los brazos y las manos pueden favorecer la obstrucción linfática.



## El autocuidado es nuestra responsabilidad

### ● **AUTOCAUIDADO** en la prevención del Linfedema

1. - Cuidados de la piel
2. - Drenaje linfático simple
3. - Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático

### **Cuidados de la piel en brazos y manos**

1. Aplique crema hidratante con protección solar antes de iniciar la jornada de senderismo o la caminata.
2. Es aconsejable llevar camisa o camiseta de mangas largas, el mayor tiempo posible.
3. Tenga mucha precaución para evitar heridas. Si ello ocurre, lave y desinfecte muy bien la zona afectada.

Vigile que no se enrojece en días sucesivos.

### **Drenaje linfático simple**

1. Respirar profundamente ayuda a estimular el sistema linfático de todo el cuerpo. Coloque las manos sobre el estómago e inhale profundamente por la nariz. Luego, exhale el aire lentamente por la boca.
2. Masaje suave, como una caricia. En dirección desde la mano a la axila.



# El autocuidado es nuestra responsabilidad

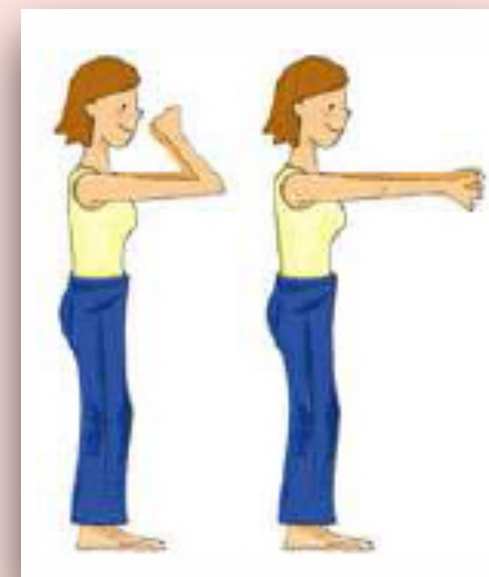
- ◉ **AUTOCAUIDADO** en la prevención del Linfedema
  - Cuidados de la piel
  - Drenaje linfático simple
  - Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático



Paso 1 .- Brazos en cruz

Paso 2 .- Elévelos y junte palmas de manos

•Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático



Paso 1 .- Brazos hacia delante. Codos flexionados y puños cerrados.

Paso 2 .- Estirar brazos y abrir manos





# El autocuidado es nuestra responsabilidad

- ◉ **AUTOCAUIDADO** en la prevención del Linfedema
  - Cuidados de la piel
  - Drenaje linfático simple
  - Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático



- Paso 1 .- Manos entrecruzadas en la nuca.  
Aproxime los codos con suavidad.
- Paso 2 .- Separe codos sin soltar manos.

•Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático



- Paso 1.- Sujete un palo horizontal  
con ambas manos
- Paso 2 .- Sin soltarlo eleve los brazos



# El autocuidado es nuestra responsabilidad

- ◉ **AUTOCAUIDADO** en la prevención del Linfedema
  - Cuidados de la piel
  - Drenaje linfático simple
  - Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático



Paso 1.- Sentada y con los pies bien apoyados.

Enrolle y sujete una toalla por la espalda.

Paso 2.- Movilizar brazos hacia arriba y hacia abajo

•Ejercicios básicos para favorecer el flujo linfático



Paso 1.- De pie, brazo extendido y elevado

Paso 2.- Dibuje círculos hacia la derecha  
y luego hacia la izquierda.