

EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER DE MAMA

*El linfedema del miembro superior.
¿Qué hacer para prevenirlo y mantener
la funcionalidad del brazo?*

CONTENIDOS

1. Sistema linfático
2. Tipos de linfedema
3. Síntomas y complicaciones
4. Prevención y control
5. El rol del ejercicio físico
6. Precauciones
7. Conclusiones

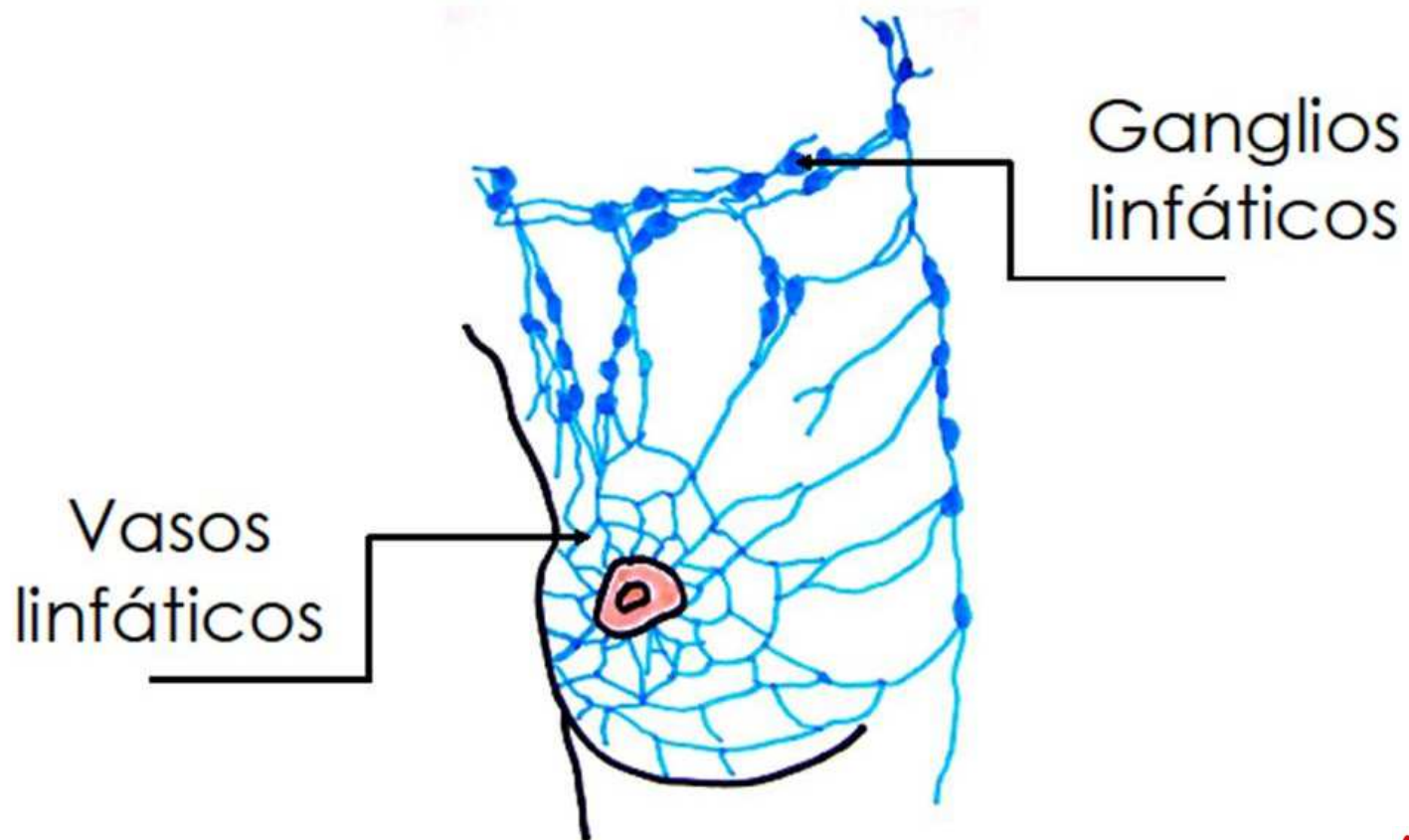
OBJETIVOS

- Entender qué es el linfedema y cómo puede afectar a las pacientes con cáncer de mama.
- Entender las bases que determinan el empleo del ejercicio físico como intervención en este grupo de pacientes.

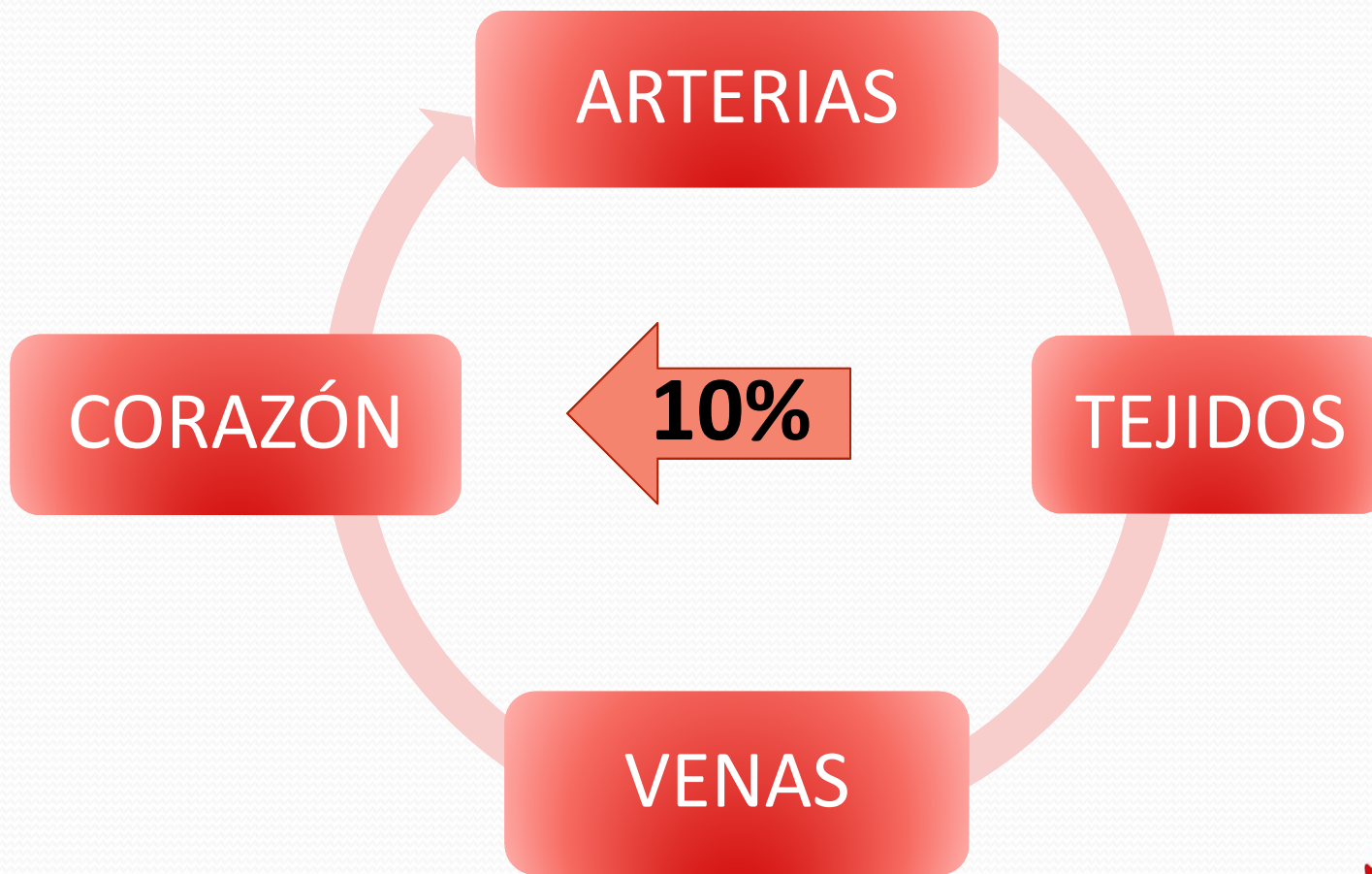
Sistema circulatorio



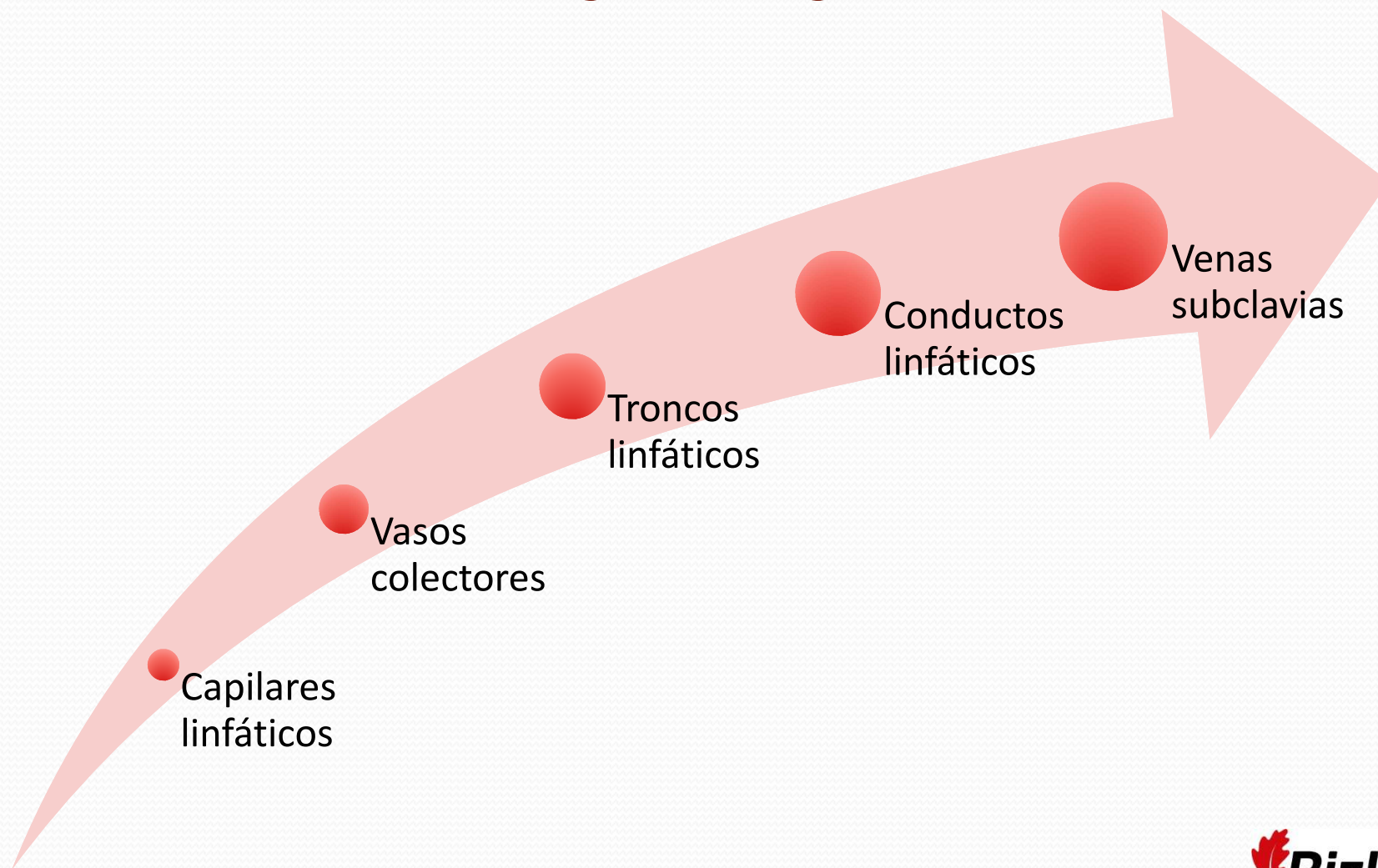
Sistema linfático



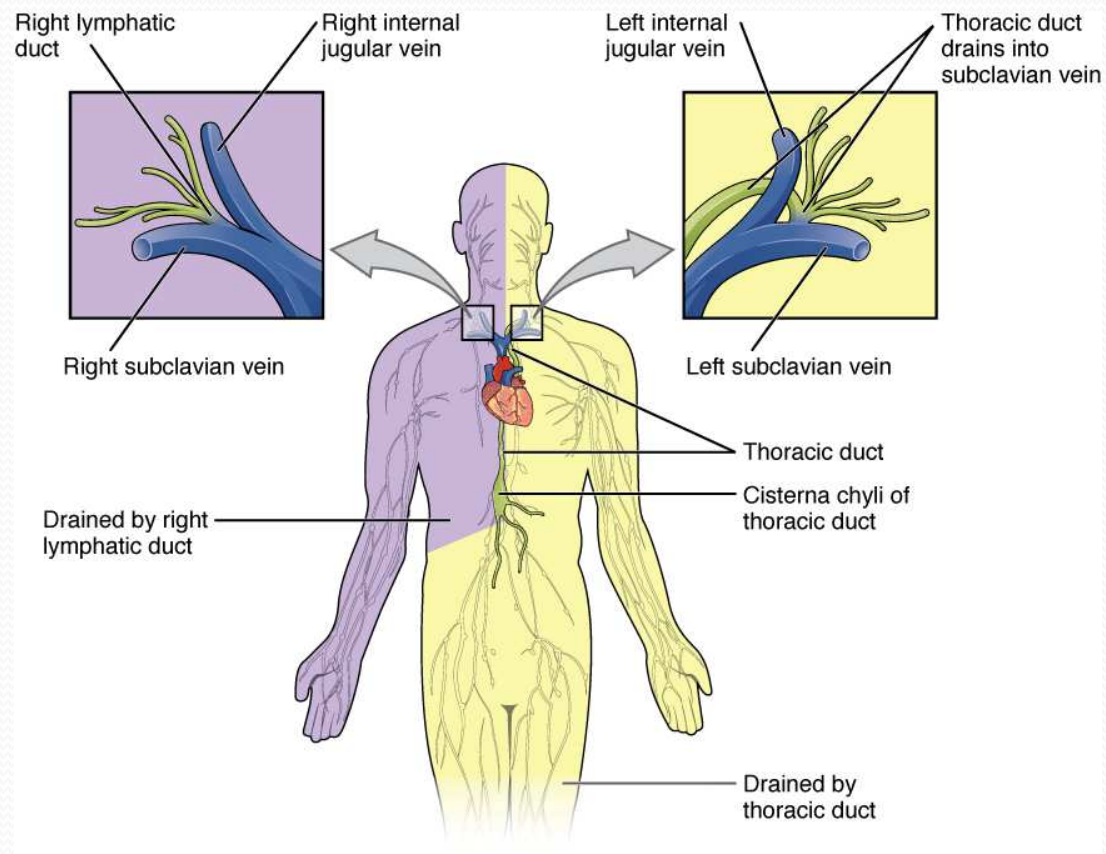
La linfa



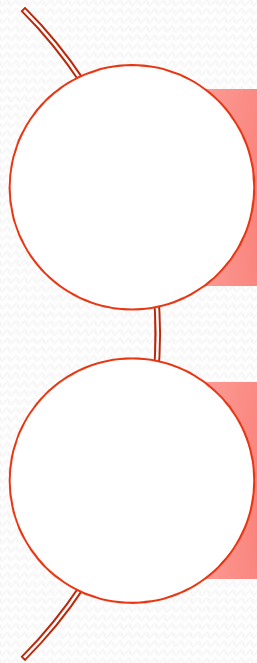
La linfa



La linfa



Tipos de linfedema



PRIMARIO

SECUNDARIO

Linfedema primario

Alteración intrínseca del sistema linfático:

Prevalencia: 1/10.000 – 1/33.000

- Congénito: genético / idiopático
- Precoz: 1 – 35 años (mayoritario)
- Tardío: después de los 35 años

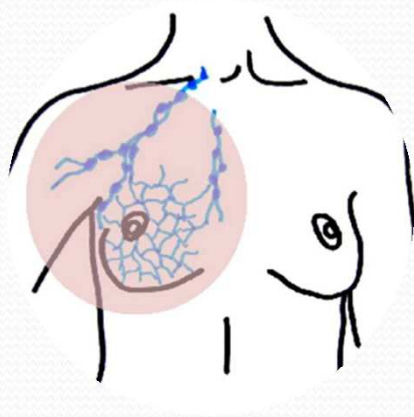
Linfedema secundario

- Cirugía
- Radiación
- Infecciones
- Traumatismos
- Síndromes
- Artritis reumatoidea
- Tratamientos médicos

Tipos de linfedema



Linfedema secundario al cáncer de mama



Linfedema secundario al cáncer de mama

ESTADIO 0

- capacidad de drenaje insuficiente pero no evidente

ESTADIO I

- edema aparece en las últimas horas del día pero remite

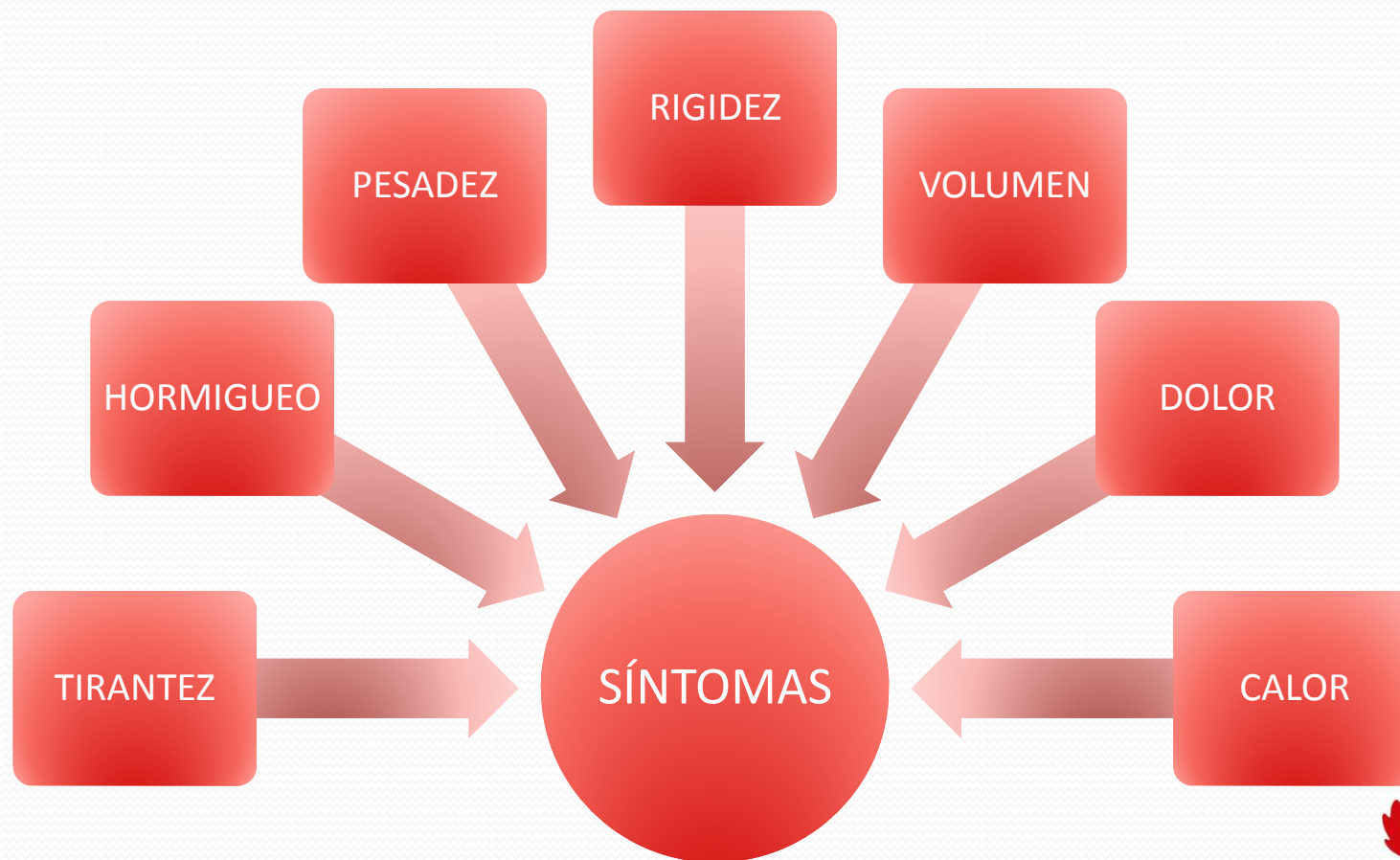
ESTADIO II

- edema se reduce pero no desaparece

ESTADIO III

- edema considerable que no remite y se asocia con complicaciones

Linfedema secundario al cáncer de mama



Complicaciones físicas

CELULITIS

FIBROSIS

MICOSIS

ERISPELA

LINFANGITIS

Aspectos psicosociales

Problemas de autoestima

Reacciones emocionales

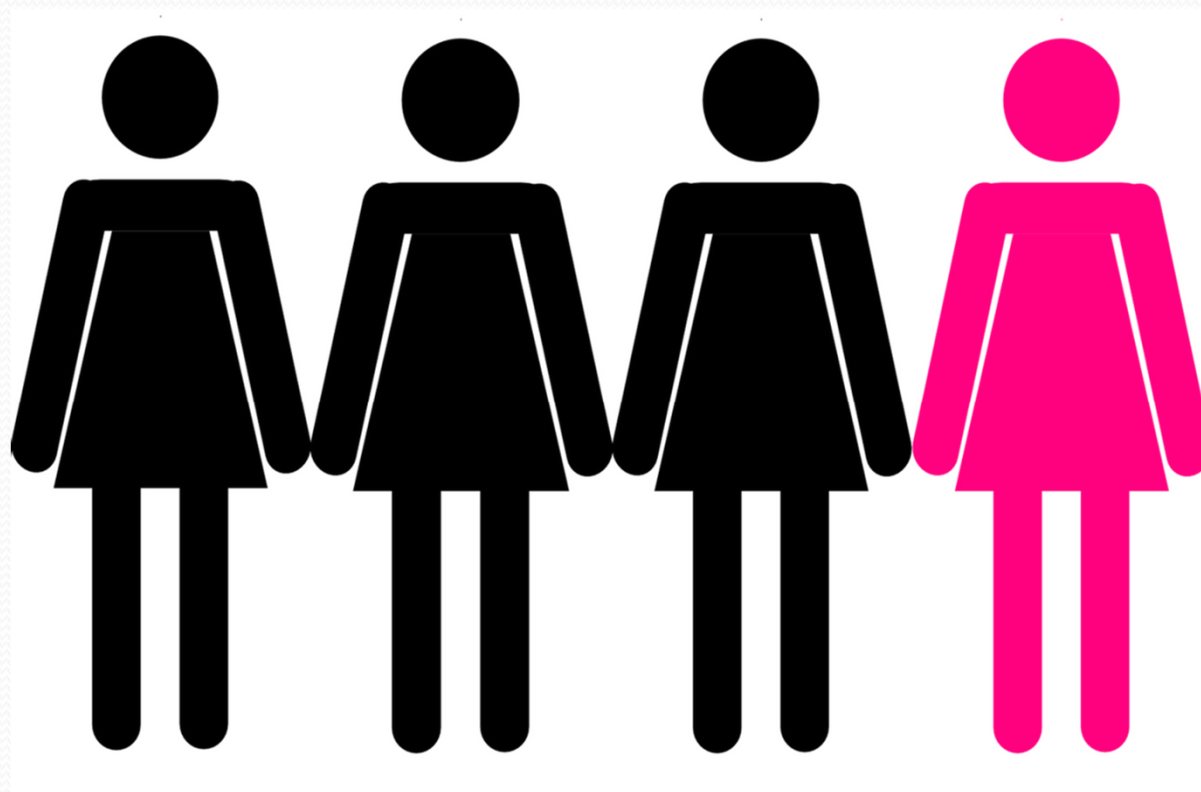
Problemas de comunicación

Aislamiento socio-familiar

Hipervigilancia física obsesiva

Falta de concentración y memoria

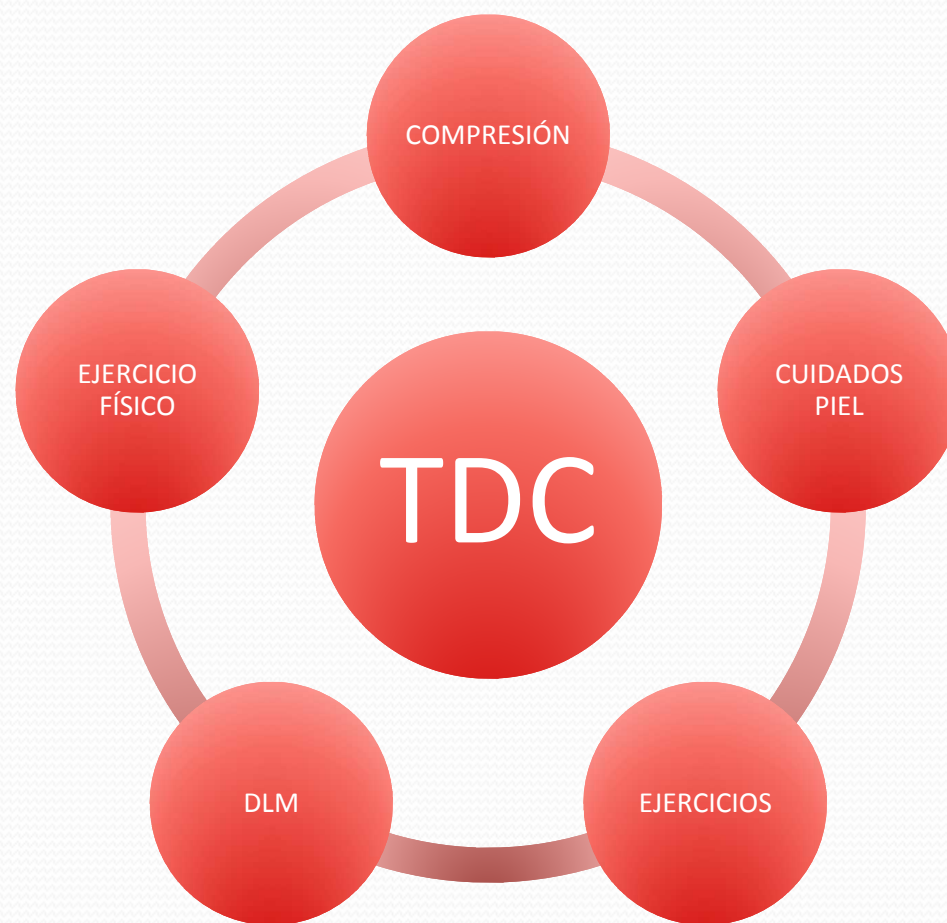
Incidencia



Calidad de vida



Terapia decongestiva compleja



Fases

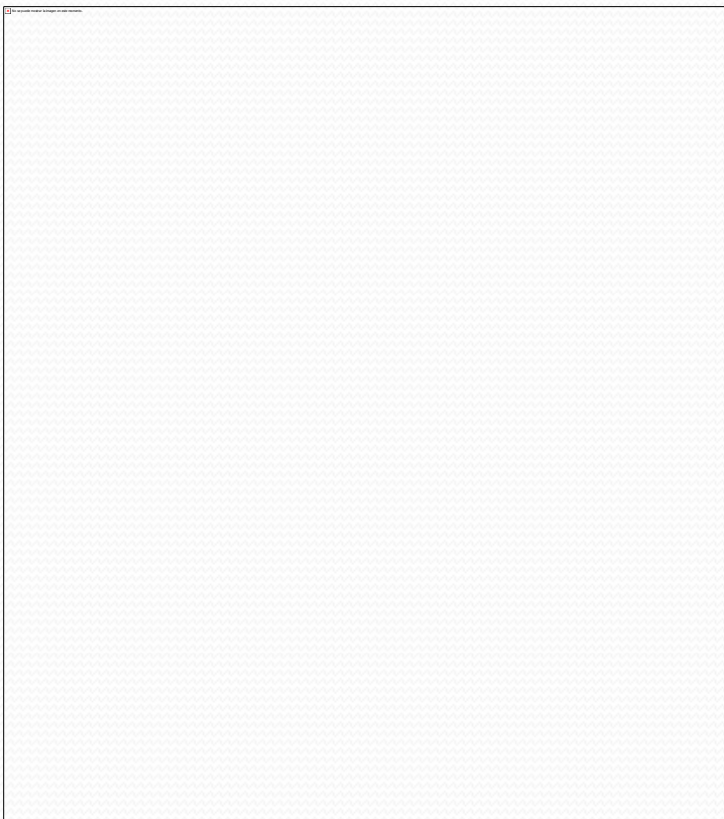
FASE I

FASE II

Prevención



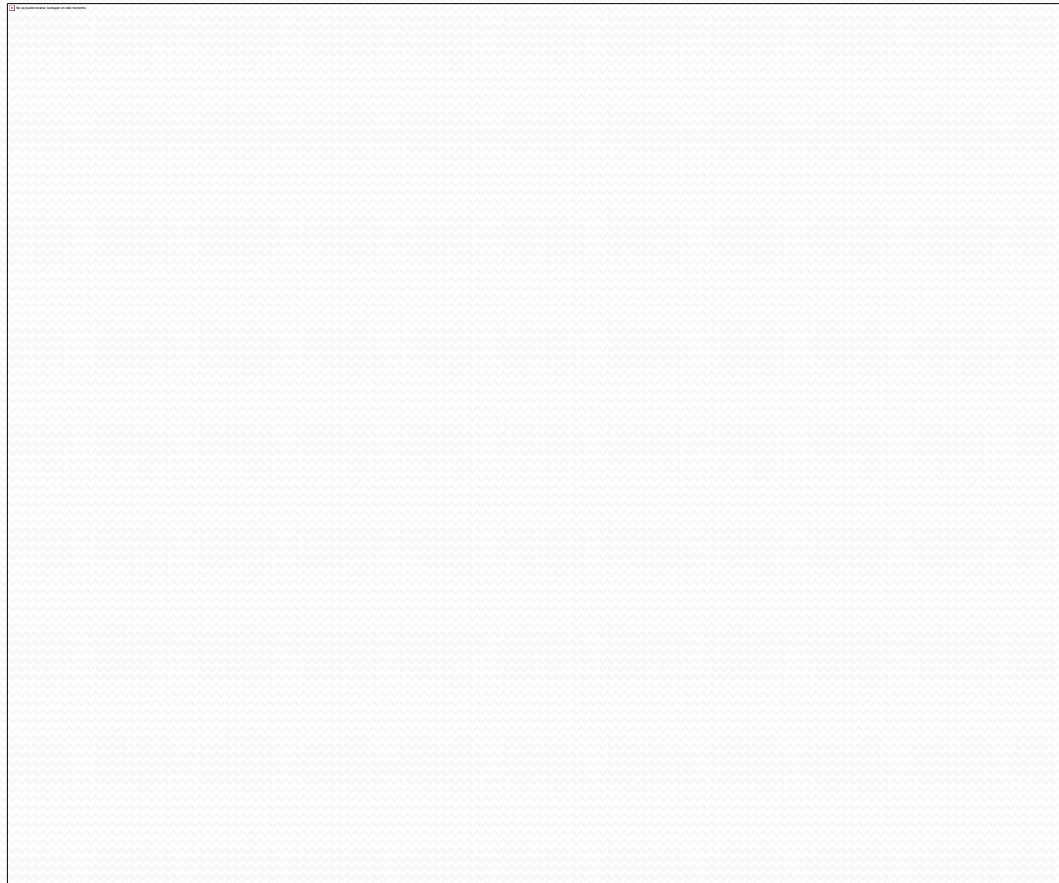
Papel del ejercicio físico



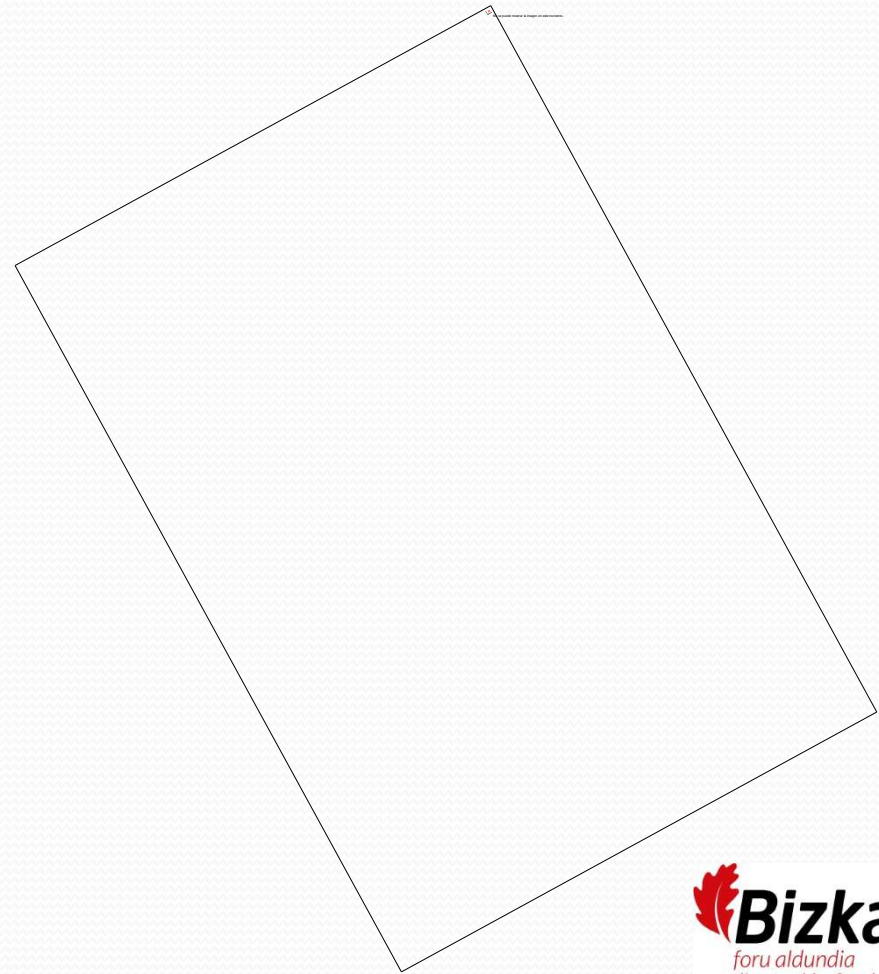
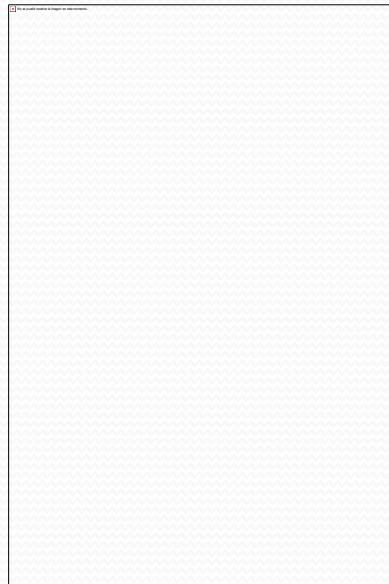
El sistema linfático
no tiene corazón,
pero entonces...

¿quién bombea la
linfa?

Respiración



Contracción muscular



Beneficios del ejercicio físico

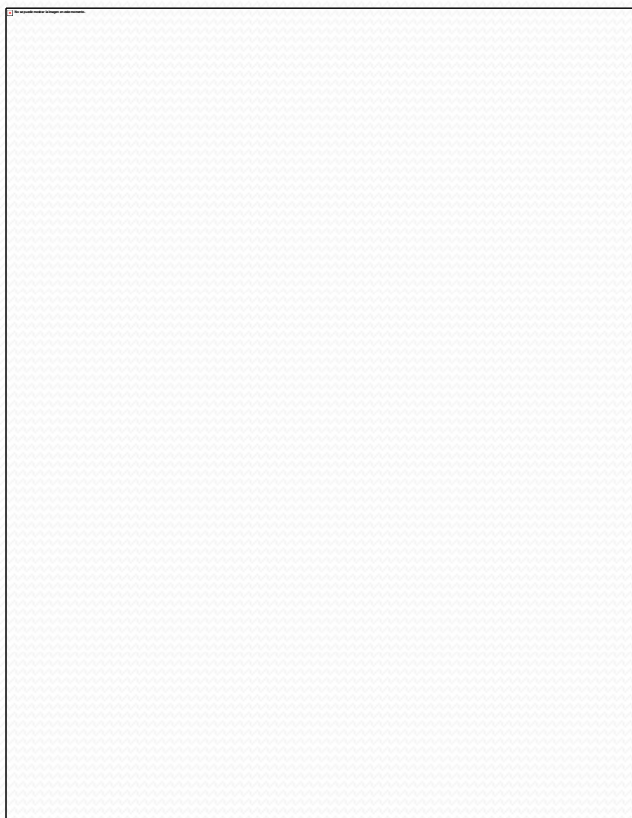
- ✓ Controla el linfedema
- ✓ Tonifica los músculos
- ✓ Incrementa el rango de movimiento
- ✓ Reduce la fatiga
- ✓ Reduce estrés y ansiedad
- ✓ Mejora la capacidad cardiopulmonar
- ✓ Ayuda a controlar el sobrepeso

Beneficios del ejercicio físico

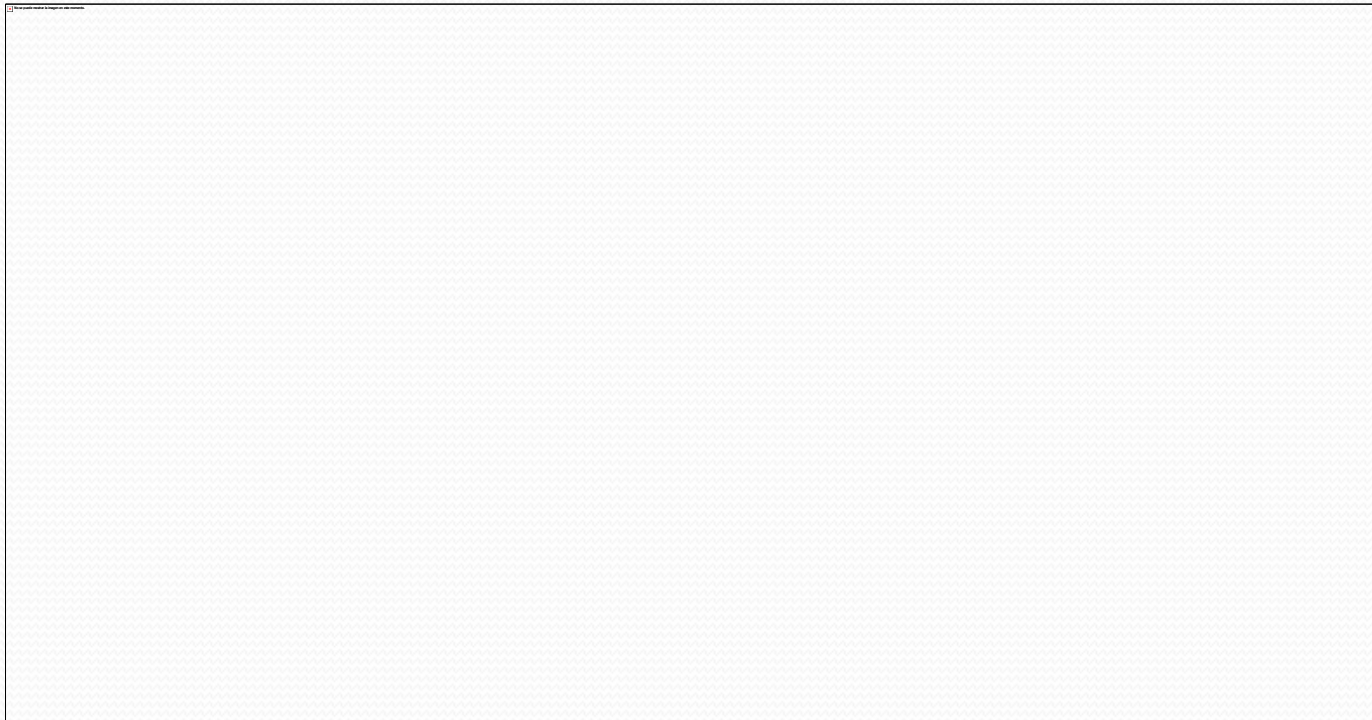


Ejercicio físico
regular
=
menos dolor

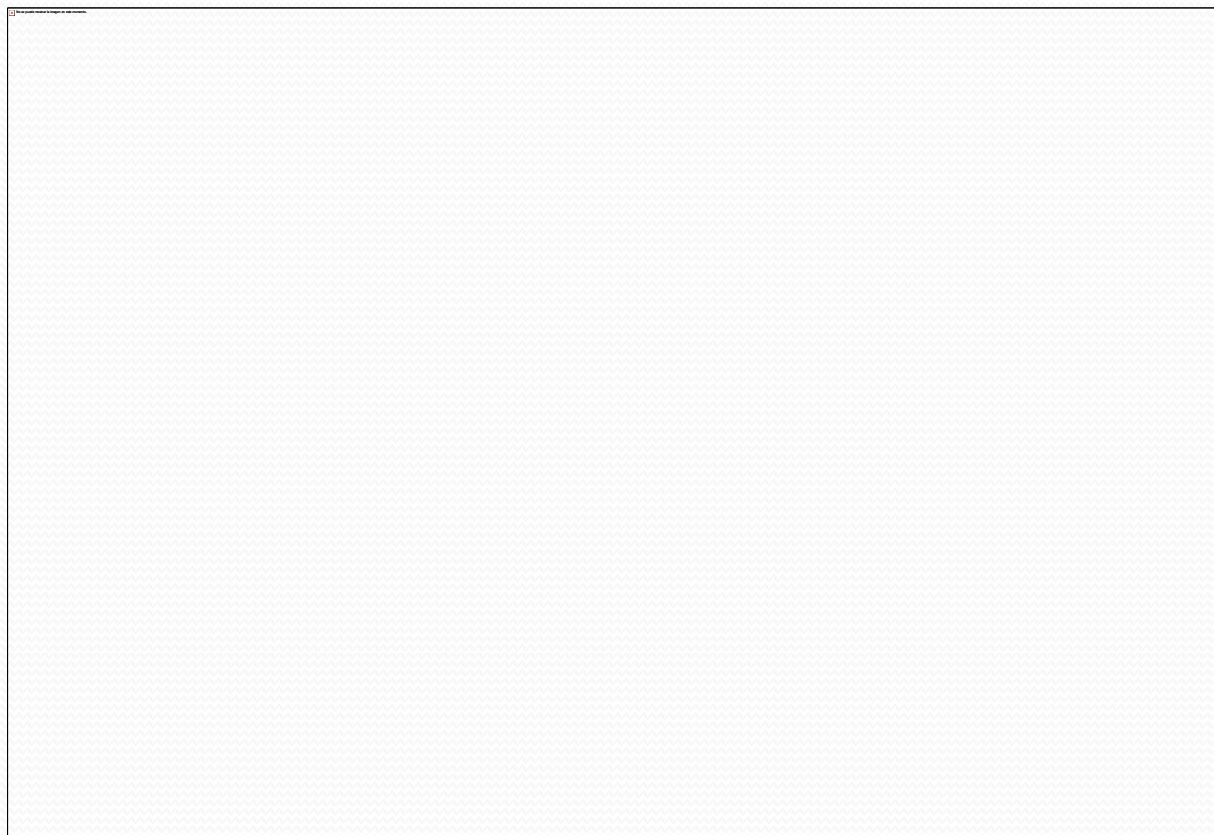
Miedo



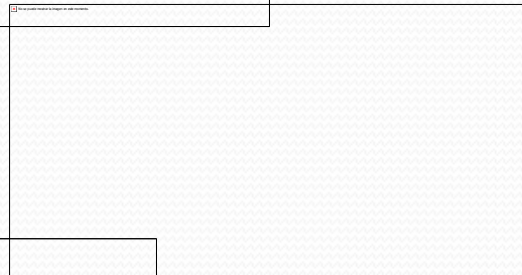
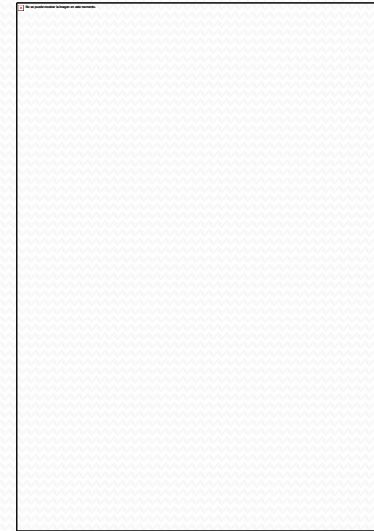
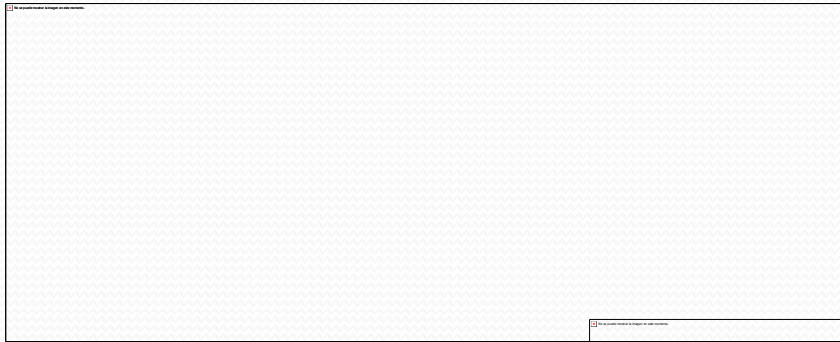
Síndrome del ala herida



Mitos: ejercicio de fuerza



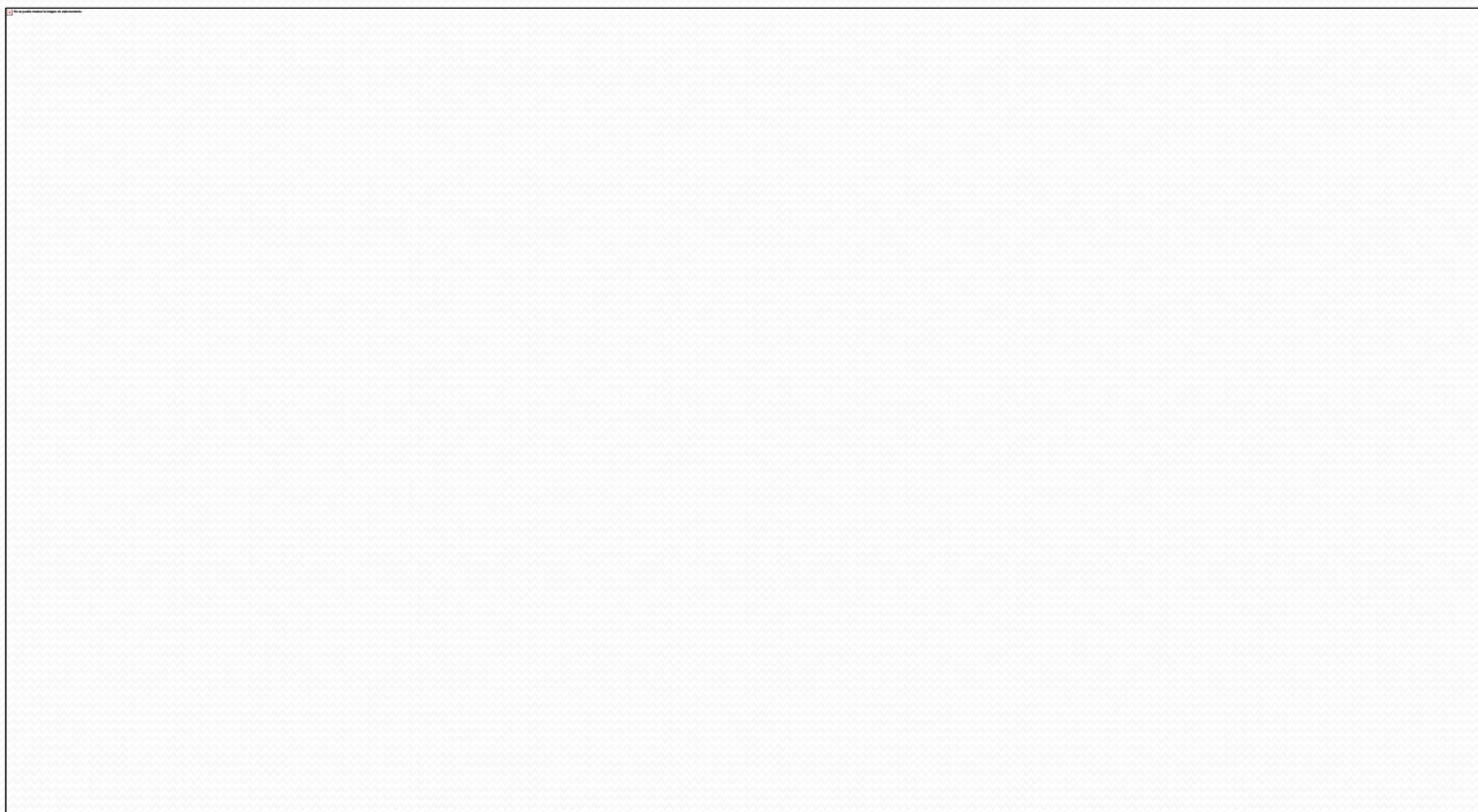
Dragon Boat Racing



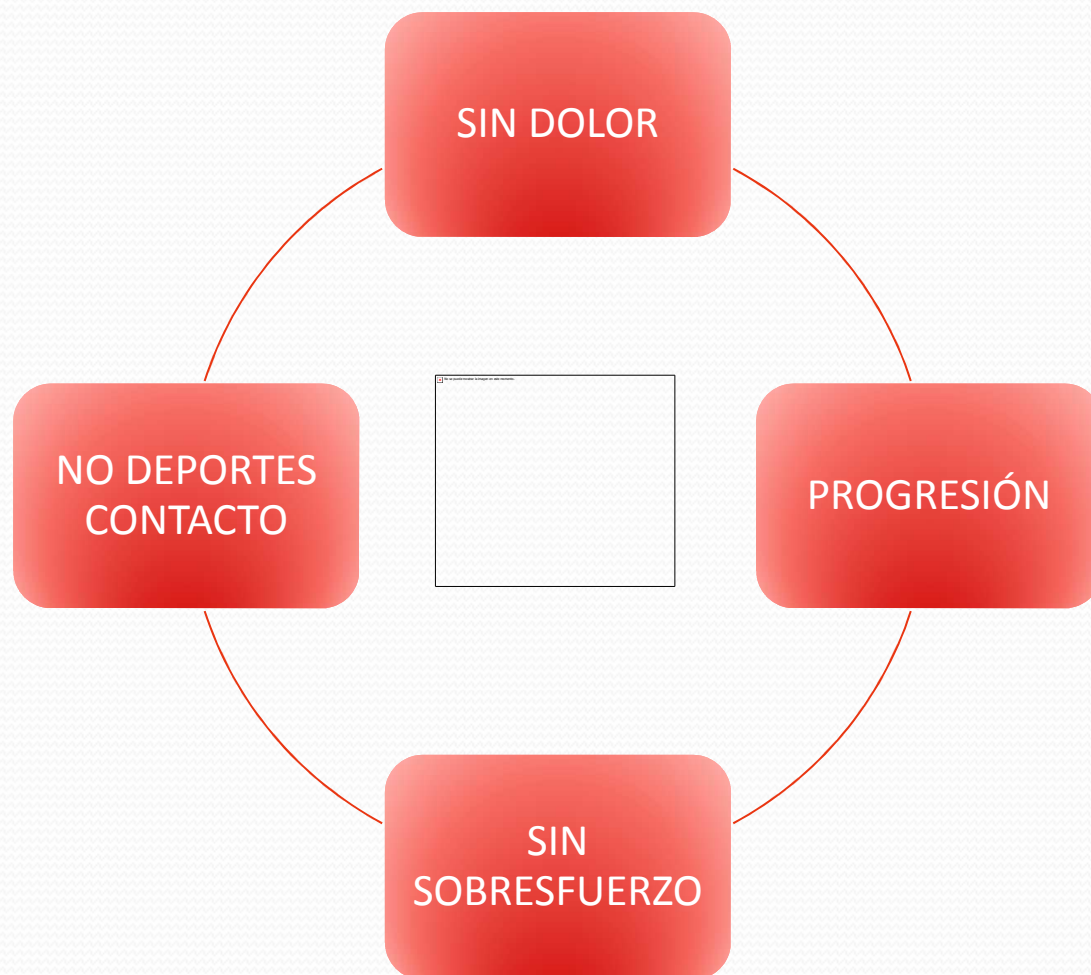
Tipos de ejercicio físico



Nordic Walking



Precauciones



Asociaciones

- EUSKOADELPRISE

Asociación de afectados de linfedema
primario y secundario

- ACAMBI

Asociación de cáncer de mama de Bizkaia

CONCLUSIONES

- Hay distintos tipos de linfedema siendo el secundario al cáncer de mama el más común
- Una vez se presenta no remite por completo
- El ejercicio físico contribuye a prevenir/controlar el linfedema
- Deben tomarse precauciones a la hora de ejercitarse y siempre con el visto bueno médico

BIBLIOGRAFÍA

- Deng, J., Radina, E., Fu, M. R., Armer, J. M., Cormier, J. N., Thiadens, S. R., ... & Ridner, S. H. (2015). Self-Care Status, Symptom Burden, and Reported Infections in Individuals With Lower-Extremity Primary Lymphedema. *Journal of Nursing Scholarship*, 47(2), 126-134.
- González Castro, C (2013) 'El Nordic Walking como ejercicio físico a prescribir en pacientes afectados de linfedema secundario al cáncer de mama'. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48(179):97-101
- Keilani, M., Hasenoehrl, T., Neubauer, M., & Crevenna, R. (2015). Resistance exercise and secondary lymphedema in breast cancer survivors—a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 1-10
- Lee, D., Hwang, J. H., Chu, I., Chang, H. J., Shim, Y. H., & Kim, J. H. (2015). Analysis of factors related to arm weakness in patients with breast cancer-related lymphedema. *Supportive Care in Cancer*, 1-8. [E-pub ahead of print]