

ÁMBITO HOSPITALARIO



- Evita tomar presión arterial, muestras de sangre e inyecciones en el brazo afectado.
- No pongas compresas calientes, ni apliques acupuntura en pecho, brazo y espalda del lado afectado.
- No utilices diuréticos para tratar el linfedema, sólo si tu médico te lo indica por alguna otra razón, continúa con tu tratamiento.
- No permitas que te den un masaje relajante en pecho, brazo y espalda en el lado afectado.

VACACIONES



- Utiliza tu manga de compresión durante el viaje ya sea en carro o avión. Retírala una hora después de llegar.
- Evita picaduras de insectos, utiliza repelente.
- Utiliza bloqueador solar.
- Siempre tienes que utilizar la manga de compresión para realizar cualquier deporte.

¡IMPORTANTE!



Ante la presencia de una inflamación repentina, cambio de coloración o aumento de temperatura en el brazo, **comúnicate de inmediato con tu médico o acude a urgencias.**



FISIOTERAPIA TJ
por Ángeles Cabuto



SIBSO
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN
Y BIENESTAR SOCIAL

Tijuana · (664) 685 8971
Mexicali · (686) 132 1998
info@prooncaviac.org



RECUERDA

Si no se cuida uno mismo,
nadie lo hará por nosotros.

www.prooncaviac.org



#PrevenciónEnAcción

CUIDADOS GENERALES DE LINFEDEMA EN MIEMBRO SUPERIOR

Programa elaborado por:
Fisioterapeuta **Ángeles Cabuto**



CUÍDATE EN TODO MOMENTO

ASEO PERSONAL



- Lava la piel y seca los pliegues y espacios entre los dedos. Mantén humectado.
- Evita pulseras, anillos, relojes, etc. en el brazo afectado, sólo en eventos especiales.
- Evita saunas, vapor, jacuzzi, temazcales y baños termales.
- Evita ropa ajustada en el hombro afectado.
- Al realizarte manicure, NO cortar las cutículas, utiliza tu propio kit.
- Al depilarte, NO utilices productos calientes.
- No cargues el bolso en el brazo afectado.

CASA Y TRABAJO



- No cargues más de 5 kilos.
- No realices trabajos en donde se mantenga el brazo elevado por tiempo prolongado.
- Trata de no dormir sobre el brazo afectado.
- Al acostarte eleva el brazo afectado, siempre que sea posible, sobre una almohada a 45 grados.

ALIMENTACIÓN



- Evita el sobrepeso y la ingesta de sal, ya que provoca retención de líquidos.
- Mantén una dieta balanceada.

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LINFEDEMA

INDICACIONES GENERALES

1. Realiza los ejercicios con la manga de compresión puesta.
2. Realiza las repeticiones indicadas por el terapeuta.
3. No fatigues el brazo.
4. Realiza los movimientos suaves, lentos, inhalando y exhalando.



1

Pon ambas manos en el diafragma, toma aire por la nariz inflando el estómago. Exhala el aire por la boca.



2

Pon ambas manos a la altura del pecho, toma aire por la nariz inflando el pecho. Exhala el aire por la boca.



3

Abre los brazos hacia los costados hasta juntar las manos sobre la cabeza.



4

Sujeta un palo y haz círculos en el aire en ambas direcciones.



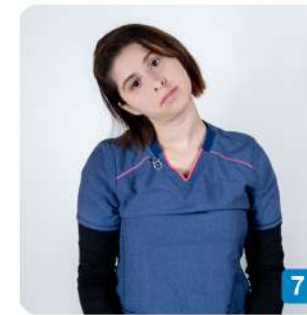
5

Sujeta el palo con ambas manos y llévalo detrás de la cabeza.



6

Con la cabeza mirando hacia el frente lleva la barbilla hacia el pecho y regresa a la posición inicial.



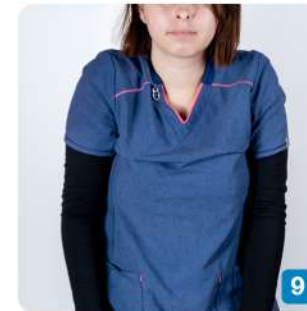
7

Mirando hacia el frente, inclina la cabeza de un lado a otro, tratando de tocar la oreja con los hombros.



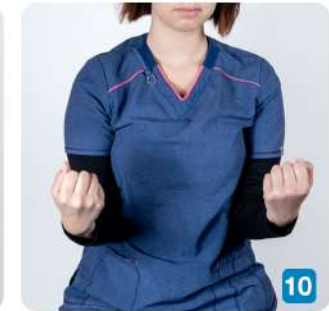
8

Lleva los hombros hacia atrás y adelante.



9

Sube y baja los hombros alternando.



10

Con los brazos extendidos, dobla y estira el codo.



11

Con las manos apoyadas en las piernas gira las palmas.



12

Sujeta una pelota o un objeto blando con la yema de los dedos presionando suavemente.



13

FELICIDADES

¡HAZ FINALIZADO!

Tomando asiento lleva las manos en el abdomen, inhala aire por la nariz, exhala por la boca.