

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Dec 09, 2021

Linfedema: ¿qué tratamientos existen?

El sistema linfático es parte de la defensa del cuerpo contra las infecciones. Pero si tienes linfedema, una acumulación de líquido en el sistema linfático causa hinchazón, generalmente en los brazos o las piernas.

No existe cura para el linfedema, pero existen tratamientos que pueden ayudar a controlarlo. Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre los mejores tratamientos para usted.

Qué tratamientos existen?

El sistema linfático se extiende por todo el cuerpo. Por ejemplo, es posible que hayas oído hablar de los **ganglios linfáticos**, que son pequeñas **glándulas** que limpian la linfa a medida que pasa a través de ellos.

El linfedema ocurre cuando el líquido no puede moverse fácilmente por el sistema linfático. Esto hace que partes del cuerpo, generalmente los brazos o las piernas, se hinchen (la palabra **edema** significa hinchazón).

Para obtener más información sobre las causas y los síntomas del linfedema, consulte nuestro prospecto: *Linfedema: ¿qué es?*

No existe cura para el linfedema, pero los tratamientos pueden ayudar a **aliviar los síntomas**.

Su médico comprenderá que estos tratamientos a menudo pueden llevar mucho tiempo, ser incómodos y difíciles de seguir. Pero es importante hacer lo mejor que pueda y **decirle a su médico** si tiene alguna dificultad o se siente desanimado con respecto a su tratamiento.

Cuidado de la piel

Una de las cosas más importantes que deben hacer las personas con linfedema es cuidar la piel de las partes del cuerpo donde hay hinchazón.

Es fácil que la piel de una zona hinchada se rompa, e incluso los pequeños cortes pueden provocar una infección. Las infecciones de la piel, como **la celulitis**, son un problema común para las personas con linfedema.

Linfedema: ¿qué tratamientos existen?

Alrededor de un tercio de las personas con linfedema tienen una infección de celulitis al menos una vez al año. Algunas infecciones son lo suficientemente graves como para necesitar tratamiento hospitalario. Y algunas personas que tienen muchos problemas con la celulitis toman antibióticos regularmente para ayudar a prevenirla.

Su médico debe aconsejarle sobre un buen cuidado de la piel. Esto puede incluir cosas como:

- Hidratación regular para ayudar a prevenir la piel seca y agrietada
- Lavado regular para ayudar a prevenir la acumulación de gérmenes y hongos en la piel
- usar ropa protectora mientras está al aire libre: por ejemplo, usar pantalones en lugar de pantalones cortos o faldas, para evitar rasguños accidentales, y
- Evitar caminar descalzo.

Tratamientos para ayudar a reducir la hinchazón

Compresión estática

Un tratamiento importante para el linfedema se llama **compresión estática**. Implica el uso de mangas y medias especiales que se parecen un poco a vendajes. Los usas debajo de tu ropa normal. Estos se pueden aflojar y apretar según sea necesario.

Estas prendas funcionan comprimiendo (apretando) suavemente las extremidades hinchadas para que el líquido no se acumule y cause más hinchazón.

Las prendas de compresión pueden resultar voluminosas e incómodas, y puede llevar tiempo acostumbrarse a usarlas. Pero son una parte importante y eficaz del tratamiento del linfedema. Si tiene dificultades con ellos, hable con su médico.

Elevación

Este tratamiento está destinado a ayudar a que la linfa drene de las extremidades hinchadas y evite que se acumule más líquido allí. Como su nombre indica, consiste en elevar una extremidad hinchada por encima del nivel del resto del cuerpo durante un período de tiempo.

Por ejemplo, puedes apoyar el brazo sobre cojines de modo que la mano quede más alta que la muñeca y el codo más alto que el hombro.

Los resultados con la elevación son un poco mixtos. Algunas personas encuentran que la elevación funciona bien, pero otras personas encuentran que no ayuda mucho. Al igual que con otros tratamientos para el linfedema, probarlos te ayudará a encontrar cuáles funcionan mejor para ti.

Ejercicio

Se anima a las personas con linfedema a hacer ejercicio tanto como sea posible. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos que ayudan a drenar la linfa y reducir la hinchazón.

Puede hablar sobre el ejercicio con su médico y elaborar un plan que funcione mejor para usted. Siempre es más fácil hacer ejercicio si es algo que disfrutas.

Linfedema: ¿qué tratamientos existen?

Masaje y vendaje combinados

Es posible que puedas recibir un tratamiento que implique un masaje seguido de un vendaje compresivo. Esto puede ayudar a drenar el líquido del sistema linfático.

Al igual que con otros tratamientos, funciona mejor para algunas personas que para otras. También puede llevar mucho tiempo, y significa asistir a citas regulares para recibir masajes. Pero algunas personas valoran esta interacción con el personal médico.

Compresión neumática intermitente

El nombre hace que este tratamiento suene complicado, pero en realidad es solo **un masaje** realizado por una máquina.

Usas mangas o medias acolchadas especiales en las extremidades que necesitan masaje. Se parecen un poco a las partes de un traje espacial.

Estas mangas y medias están conectadas a una máquina que las controla. Cuando se encienden, masajean las extremidades como lo haría una persona, lo que ayuda a drenar el líquido de las extremidades.

Algunas personas prefieren este tratamiento al masaje de un terapeuta, porque significa que pueden tenerlo en casa.

Apoyo psicosocial

No es de extrañar que el linfedema pueda tener un efecto negativo en la calidad de vida de las personas. Cosas como los tratamientos que consumen mucho tiempo, las prendas voluminosas, los problemas con el movimiento y los sentimientos sobre cómo te ves pueden deprimirte.

Por lo tanto, es importante aprovechar al máximo lo que su médico podría llamar **apoyo psicosocial**. Esto suena como un término elegante. Pero solo significa cualquier ayuda que obtenga con su bienestar mental y social.

Esta ayuda puede provenir de muchos lugares, entre ellos:

- profesionales, incluidos los terapeutas
- amigos
- familia, y
- **grupos de apoyo**. Por ejemplo, en el Reino Unido, **linfedema.org** proporciona información y apoyo a las personas con la enfermedad y sus familias.

Mantener un peso saludable

El sobrepeso puede empeorar el linfedema. Puede hacer que los tratamientos sean menos útiles. Por lo tanto, es importante prestar atención a su peso.

Puede hablar con el personal médico que lo atiende sobre cómo mantener un peso saludable y sobre cómo perder peso si es necesario.

Linfedema: ¿qué tratamientos existen?

Esto puede implicar algunos cambios en su **dieta** y hacer más **ejercicio**. Las personas con mucho sobrepeso (obesidad) pueden necesitar más tratamiento para bajar de peso. Por ejemplo, el médico podría hablar contigo sobre la posibilidad de una cirugía para bajar de peso.

Antibióticos para la filariasis

En algunos países, principalmente en América del Sur, el linfedema puede ser causado por una infección parasitaria llamada filariasis, que es transmitida por mosquitos.

Si tiene filariasis, necesitará antibióticos especiales para deshacerse de la infección. Pero esto no es común fuera de América del Sur.

Cirugía

La cirugía no es adecuada para todas las personas con linfedema, pero puede ayudar a algunas personas. Incluso si se somete a una cirugía, deberá continuar con su terapia de compresión por el resto de su vida.

Hay dos tipos principales de cirugía para el linfedema. Estos son:

- Procedimientos para eliminar el exceso de tejido, como la grasa que se puede acumular alrededor del sistema linfático. Por ejemplo, un procedimiento para eliminar el exceso de tejido en las personas con linfedema es **la liposucción**. Es posible que hayas oído hablar de este procedimiento como un tipo de cirugía estética. Consiste en utilizar la succión para eliminar la grasa corporal. La grasa puede acumularse más de lo normal en las extremidades afectadas por el linfedema.
- Cirugía para crear nuevas conexiones en el sistema linfático que ayudan a drenar el líquido.

Todos los tipos de cirugía tienen riesgos. Y, aunque algunas personas descubren que la cirugía les ayuda, a veces puede empeorar las cosas o provocar otros problemas.

Si habla sobre la cirugía con su médico, él o ella debe explicarle todos los posibles beneficios y riesgos.

Qué esperar en el futuro?

No existe cura para el linfedema, pero los tratamientos pueden ayudar a reducir la hinchazón y la posibilidad de celulitis. Sin embargo, aunque su médico enfatizará lo importante que es mantenerse al día con sus tratamientos, a veces puede ser difícil mantenerse motivado.

Por ejemplo, puede haber momentos en los que te sientas al tanto de las cosas y tus síntomas mejoren; Pero probablemente también habrá momentos difíciles en los que te resulte difícil mantener una actitud positiva. Puede ser fácil deprimirse y sentirse ansioso.

Por lo tanto, es importante aprovechar al máximo el **apoyo psicosocial**.

Su médico querrá revisarlo al menos una o dos veces al año, dependiendo de qué tan graves sean sus síntomas y de si tiene problemas de **celulitis**.

Linfedema: ¿qué tratamientos existen?

Él o ella monitoreará su progreso y le brindará ayuda y consejos sobre los tratamientos, y cómo evitar complicaciones como infecciones.

Su médico debe explicarle que el linfedema a veces puede convertirse en un tipo grave de cáncer llamado **linfangiosarcoma**. Pero esto es muy raro. Le ocurre a aproximadamente 1 de cada 200 personas con linfedema.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

