

LINFEDEMA

Un linfedema es una inflamación visible y palpable de una parte del cuerpo que se produce por la acumulación de linfa (líquido linfático). La linfa es un líquido de color amarillo claro que contiene el llamado plasma de linfa y determinados glóbulos blancos, los linfocitos. Fluye por determinados vasos, llamados vías linfáticas. Las estaciones de los ganglios linfáticos interrumpen estas vías; cuando la linfa llega a una estación linfática, los ganglios linfáticos de esta estación filtran o depuran la linfa. Los ganglios extraen, por ejemplo, gérmenes patógenos y sustancias tóxicas.

La inflamación que caracteriza al linfedema se produce cuando el flujo de la linfa en las vías linfáticas se obstaculiza y, debido a la acumulación de linfa crónica (llamada linfostasis), se forman depósitos de agua o edemas (ricos en proteínas). Como consecuencia, el volumen de la parte del cuerpo afectada cambia drásticamente, siendo especialmente relevante en las zonas de los brazos y las piernas. Un linfedema se produce frecuentemente en el punto donde se ha extirpado un ganglio linfático (por ejemplo, ganglios linfáticos de la axila en el caso de cáncer de mama). El linfedema también puede surgir en la cabeza, el cuello, el tronco y los genitales.

Causas

El linfedema puede deberse a una variedad de causas diferentes. En la mayoría de los casos, se debe a la obstrucción de las vías linfáticas que provoca el incremento de la presión de la linfa (llamada modificación obliterada de las vías linfáticas). Debido a la mayor presión en los vasos, la linfa rebosa las vías linfáticas e inunda el tejido adyacente, lo que provoca la inflamación visible de la zona afectada.

En casos menos frecuentes, el linfedema se debe a una alteración de la composición de la linfa. Otros posibles desencadenantes pueden ser daños congénitos o enfermedades generales que provocan la acumulación de la sangre venosa.

El linfedema puede ser de tipo primario o secundario en función de las causas que lo provocan.

Síntomas

La inflamación que caracteriza al linfedema no suele causar dolor y al tacto parece una masa blanda. Otros síntomas adicionales de esta inflamación pueden ser las retracciones de piel.

El linfedema primario o hereditario, no tiene causa evidente, no funcionando o faltando vasos linfáticos que conlleva un drenaje linfático deficiente. En algunos casos el linfedema hereditario se hereda como un rasgo genético dominante. Afecta fundamentalmente a miembros inferiores, es más frecuente en mujeres y puede aparecer en cualquier etapa de la vida.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Se estima que una de cada 6.000 personas nacen con linfedema primario y que se trata de una enfermedad que afecta dos veces más a mujeres que a hombres, apareciendo en las piernas cuatro veces más que en los brazos. En un 70 por ciento de los casos afecta solamente a una pierna, empezando primero por el pie. No obstante, también puede afectar a ambas piernas.

Generalmente el linfedema secundario es desarrollado por personas que sufren de cáncer y surge como consecuencia del tratamiento quirúrgico aplicado. Se debe a obstrucción o infiltración de los linfáticos por tumores, infecciones, obesidad, sobrecarga y saturación del sistema venoso. El linfedema secundario puede empezar de 6 a 8 semanas después de una cirugía o después de un tratamiento de radioterapia para el cáncer.

Tratamiento

Al ser el linfedema una enfermedad crónica e irreversible el tratamiento es paliativo, pero diagnosticados en estadio temprano, el 90% de los casos responden a tratamiento médico con mejoría de la calidad de vida. Los objetivos del tratamiento son la reducción del volumen, la recuperación funcional, la desaparición del dolor, la mejoría de las condiciones de la piel, la reducción de la fibrosis, la prevención y tratamiento oportuno de procesos infecciosos y la reintegración de los pacientes a la vida social y laboral.

En el caso del linfedema secundario, es necesario determinar la causa de la acumulación de la linfa al tiempo que se respetan las medidas anteriores. Si el linfedema se debe, por ejemplo, a un tumor maligno, se requiere un tratamiento específico para esta patología.

El tratamiento del linfedema puede incluir las siguientes acciones:

- Si el linfedema se encuentra en una fase inicial, un tratamiento eficaz puede ser poner en alto las partes del cuerpo que están hinchadas. Mantener el miembro afectado elevado por encima del nivel del corazón ayuda a mejorar la inflamación y mejora el drenaje del sistema linfático.
- La fisioterapia descongestiva es esencial para reducir el volumen. Esta abarca el drenaje linfático manual y la compresión externa. Es necesario concienciar tanto a los pacientes como a sus familiares de que solo con el tiempo se obtendrán resultados positivos con este tipo de tratamiento. Las prendas elásticas de compresión están confeccionadas con tela que presiona en forma controlada diferentes partes del brazo o la pierna para ayudar a circular el líquido e impedir que se acumule.

Los dispositivos de compresión son bombas conectadas a una manga que se envuelve alrededor del brazo o la pierna y aplica presión de forma intermitente. La manga se infla y se desinfla en un ciclo cronometrado. Esta acción de bombeo puede ayudar a mover el líquido a través de los vasos linfáticos y las venas, e impedir que el líquido se acumule en el brazo o pierna. Los dispositivos

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

de compresión pueden ser útiles cuando se agrega a la terapia combinada. El uso de estos dispositivos debe ser supervisado por un profesional capacitado porque demasiada presión puede dañar los vasos linfáticos cerca de la superficie de la piel.

Una vez que el líquido sale del miembro hinchado, los vendajes (envolturas) pueden ayudar a prevenir que el área se vuelva a llenar de líquido. Los vendajes también ayudan a aumentar la capacidad de los vasos linfáticos de movilizar la linfa. Las vendas a veces pueden ayudar al linfedema que no mejoró con otros tratamientos.

- Ligeros ejercicios que le obliguen a mover el brazo o la pierna afectada puede estimular el movimiento del líquido linfático de la extremidad.
- Se recomienda además la mantención del peso corporal y mantener una adecuada higiene en la zona afectada para evitar infecciones y complicaciones posteriores.
- El uso de diuréticos mejora levemente el linfedema ya que reducen la filtración capilar indirectamente a través de la disminución del flujo sanguíneo. Resultan muy útiles en el linfedema asociando al aumento de presión hidrostática.
- El empleo de benzopironas aumenta la actividad de bombeo de los ganglios linfáticos superficiales, reduce la permeabilidad capilar y aumenta la actividad de los macrófagos, reduciendo la cantidad de proteínas en el edema. La diosmina resulta ser la más efectiva en estos casos.
- Otros medicamentos como los retinoides o el albendazol son también empleados para el tratamiento paliativo de la enfermedad.
- La terapia láser puede ayudar a disminuir la hinchazón y el endurecimiento de la piel que produce el linfedema después de una mastectomía.
- El tratamiento quirúrgico es otra técnica paliativa que generalmente se deja reservada para pacientes con linfedema muy avanzado en miembros inferiores, genitales o de párpado incipiente.

Complementos alimenticios

V-Vein® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Bromelina: Reduce la hinchazón y alivia la inflamación.
- Jengibre: Mejora la circulación y disminuye la inflamación.
- Extracto de semillas de uva: Inhibe la inflamación de los vasos sanguíneos. Contiene una sustancia llamada cumarina la cual estimula el drenaje linfático y acelera la curación de las heridas de la piel. Además, las antocianidinas

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

mejoran la síntesis de colágeno y elastina, mejorando el estado de los vasos sanguíneos, en especial de los capilares. Son muy efectivas en el control de la retención de líquidos asociada a hiperpermeabilidad capilar.

Vein Care® (Nutrinat Evolution), que contiene:

- **Castaño de Indias (Venocin®):** Extracto de castaño de indias estandarizado para contener un mínimo de 20% en escina. El castaño de indias es tonificante de la circulación sanguínea, además de antiinflamatorio y antiedematoso.
- **Diosmina (DiosVein®):** Fórmula innovadora de diosmina que presenta mayor biodisponibilidad que la diosmina convencional. DiosVein® está respaldado por numerosas investigaciones clínicas por su capacidad para promover piernas y circulación saludable.

Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid), que contiene:

- Vitamina C: Ayuda en la formación del colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos.
- Bioflavonoides cítricos: Ayudan a un mejor funcionamiento de los vasos sanguíneos y a reducir la inflamación.
- Rutina: La rutina es una sustancia que se encuentra de forma natural en las frutas y los vegetales, buena para mantener la fortaleza de los vasos sanguíneos y linfáticos.

Linfadren (Lusodiete), que contiene, entre otros:

- Cola de caballo y Ginkgo: Estimulan el drenaje linfático, ayudando a eliminar la retención de líquidos a nivel de celular.
- Rusco: Fortalece las paredes de los vasos linfáticos y también alivia la hinchazón y la inflamación.

Pycnogenol® (Extracto de corteza de pino) 30 mg (HealthAid): Es un extracto seco de pino marítimo francés (*Pinus pynaster*), constituido por bioflavonoides hidrosolubles, catequinas, taxifolina, ácidos fenólicos, y una cantidad grande de procianidinas. Sus efectos principales se deben a un aumento de la resistencia capilar por medio de la unión a las proteínas de la capa endotelial y por consiguiente, la normalización de la permeabilidad capilar. Adicionalmente actúa sobre el tejido conectivo, específicamente sobre el colágeno y la elástica, incrementando su resistencia y mejorando el tono venoso.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.