

FLECHAS ROSAS

Se trata de un proyecto orientado a la rehabilitación de las pacientes con cáncer de mama y puesto en marcha en el año 2017 a través del Club de Tiro con Arco de Lorca Arcolorca, la Fundación Alimer y el Hospital Virgen del Alcázar.

Las destinatarias son aquellas mujeres que padecen o han padecido **cáncer de mama**, motivo por el que han sido sometidas a cualquier intervención quirúrgica, entre las que se encuentran la mastectomía (extirpación de la mama), tumorectomía (extirpación del tumor), cuadrantectomía, ... y/o linfadenectomía (extirpación de ganglios linfáticos axilares), lo que disminuye la capacidad de drenaje de la linfa que se acumula en el brazo produciendo inflamación, dolor, sensación de pesadez, tirantez de la piel..., produciendo lo que se conoce como **linfedema**.

El ejercicio y las vibraciones que se producen al soltar la flecha del arco, ayudan a evitar esta dolencia, ya que favorecen el drenaje del brazo afectado.

Para saber más sobre el linfedema, pincha el siguiente enlace, escrito por **Mari Huertas Ibarra Garro**, del **Servicio de Rehabilitación del Hospital Virgen del Alcázar** de Lorca.

LEER MÁS

EL LINFEDEMA: SINTOMAS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

El **sistema linfático** es un conjunto de órganos y redes de vasos encargados de transportar la linfa, que es el líquido que se genera en el organismo como consecuencia de los intercambios en la función celular de los tejidos.

En el torrente sanguíneo que se transporta a través de las arterias y venas se llevan los nutrientes a los tejidos, en ellos se produce un intercambio de sustancias, por un lado entran nutrientes y sustancias necesarias para la función celular y salen restos de sustancias de desecho, células muertas, bacterias, nutrientes que en ese momento no son necesarios como grasas o proteínas, agua e incluso células malignas en el caso de padecer cáncer, todo ello conforma a la **linfa**, produciéndose de 1 a 2 litros al día.

La linfa es transportada por los Vasos Linfáticos desde los tejidos hacia el sistema venoso, pasando por unas estructuras llamadas **Ganglios Linfáticos**, los cuales son los encargados de la filtración o depuración de esta, de todo tipo de agentes infecciosos y patógenos así como de la producción de los linfocitos, que son las células encargadas de la respuesta inmune del organismo, ya que son los responsables de destruir dichos patógenos.

Estos ganglios conforman una red de depuradoras por todo el cuerpo siendo mucho más abundantes en cuello, axilas e ingles.

El sistema linfático es un silencioso y desconocido aliado que nos mantiene sanos gracias a sus funciones de **recogida** de excedentes de líquido y sustancias procedentes del intercambio celular, **filtrado y depuración y barrera de defensa**.

Gracias a esta función de defensa y filtrado de la linfa a nivel de los ganglios, cuando hay un **proceso tumoral** estas estructuras son las primeras en ponerse en funcionamiento para intentar combatirlo, pero si el sistema se colapsa comienzan a aparecer señales de alarma que indican que algo no va bien, estos **ganglios se inflaman** aumentando mucho su volumen, de ahí que nos notamos tumoraciones, aparece la fiebre y el mal estar, de manera que lo primero que se hace es una punción del tumor para analizar su composición y si se demuestra que hay células cancerígenas se comienza con el protocolo de tratamiento.

Uno de los tratamientos más habituales es el de la **extirpación de todos los ganglios** en los que se encuentren células cancerígenas (**linfadenectomía**), cuando la afectación es mayor llegando a afectar a la mama se realiza también la extirpación de la mama y a esto se le llama **mastectomía**.

Cuando se extirpan los ganglios estamos mermando nuestra capacidad de filtrado y drenaje, ya que la función de esos ganglios la tienen que asumir los que quedan sanos, realizándose dicho drenaje mucho más lentamente y ello con el paso del tiempo acabará produciendo una acumulación progresiva de linfa en los tejidos mayor de la que debería, puesto que se produce más linfa de la que se puede eliminar. A este exceso de linfa acumulada en una extremidad se le llama **linfedema**.

El **linfedema** es la secuela más importante y habitual en el cáncer de mama, se estima que 1 de cada 4 mujeres lo sufrirá. El tiempo de aparición puede ser de meses o años, aunque en el 75% de los casos aparece en el primer año tras la cirugía.

Síntomas del Linfedema

El linfedema no suele aparecer de forma repentina, sino que el colapso del sistema linfático se va produciendo poco a poco, hasta que empiezan a aparecer los primeros síntomas como son la pesadez de brazo y el endurecimiento de algunas zonas como la cara interna del codo y del antebrazo.

Al disminuir la capacidad de eliminación de la linfa y al haber menos ganglios que la depuren, aumentan considerablemente las posibilidades de que se produzcan infecciones, ya que la linfa va cargada de muchos patógenos, produciendo una patología llamada **linfangitis**. Si en el tratamiento se aplica radioterapia o quimioterapia, las cuales merman las defensas de nuestro organismo, agravaremos y aumentaremos las posibilidades de infecciones.

La linfangitis es un aumento repentino del volumen del brazo acompañado de dolor intenso, enrojecimiento de la piel y fiebre. Ante la aparición de estos síntomas hay que acudir inmediatamente al médico. El aumento en el volumen del brazo acarrea cambios en la apariencia física que afectaran negativamente en el estado de ánimo y la autoestima, además de conllevar problemas a la hora del vestuario, provocando un deterioro de la calidad de vida.

Se considera que estamos ante un linfedema cuando al realizar una medición 10 cm por encima y por debajo del codo del brazo afecto, el resultado con respecto a la extremidad sana es mayor de 2 cm. Aunque el linfedema es la secuela más habitual del cáncer de mama, si se produce también la extirpación de la mama, al riesgo de sufrir un linfedema se añade el problema que produce tener una cicatriz quirúrgica, ya que en todos los casos de mastectomizadas no se realiza la colocación del implante mamario.

Toda cicatriz tiende a la retracción y a la adherencia a planos profundos de la piel, si esto no se trata desde los primeros días de la intervención, una vez retirados los puntos, las posibilidades de tener problemas aumentan considerablemente, llegando a provocar tirantez y limitación de la movilidad del brazo e incluso limitación en la expansión costal a la hora de inspirar aire, además de dolor, porque esa retracción y adherencia no permite un correcto riego sanguíneo. A todo esto, hay que sumar el riesgo de que se produzca una infección de la cicatriz, con lo que ello acarrea (dolor, cicatrización de segunda intención, agravamiento y retraso en el tratamiento de otras secuelas)

Existen varios **grados de linfedemas**:

Linfedema en estadio I o Infracrónico: el paciente refiere sensación de pesadez, pero no hay variaciones en el perímetro del brazo.

Linfedema en estadio II: existe pesadez y variación en el perímetro del brazo, pero elevando el brazo se revierte.

Linfedema en estadio III: este es irreversible, la pesadez y la variación de volumen no desaparecen con la elevación del brazo.

Linfedema en estadio IV o Elefantiasis: el aumento del volumen del brazo es desproporcionado produciendo deformidad e incluso cambios en la piel (se vuelve tirante y más fina)

Prevención del linfedema:

La prevención es la mejor manera de tratar a un paciente intervenido de cáncer, se debe de comenzar inmediatamente después de la intervención quirúrgica siguiendo una serie de indicaciones que deben de darle en la unidad de mama y los consejos y terapias aplicadas por un fisioterapeuta. La prevención va enfocada a evitar que aparezca el linfedema y si a pesar de ello aparece, evitar que se desarrolle mucho:

1. La **actividad física**: es la medida más importante en la prevención del linfedema, porque influye positivamente en la mejoría del paciente respecto a todas las posibles complicaciones que pueden sufrir. La contracción de los músculos en la actividad física incide directamente en los vasos linfáticos favoreciendo el transporte de la linfa y evitando así su acumulación, evitando el linfedema. Otros beneficios de la actividad física son el mantenimiento de la masa muscular evitando la pérdida de fuerza y de la movilidad previniendo la limitación articular, el dolor y la retracción de la cicatriz.

Los ejercicios se realizaran de manera suave y repetitiva nunca de forma intensa y progresivamente se irán incrementando el número.

En este punto existen 2 prácticas deportivas especialmente recomendadas que aúnan la tonificación muscular y la activación del flujo linfático como la **natación y el Tiro con Arco**. De la primera se conocen de sobra sus beneficios, la segunda es relativamente nueva, pero se están demostrando los grandes beneficios que reporta su práctica.

Cuando realizamos **tiro con arco**, el brazo afectado por el linfedema debe de ser el que tense el arco, estamos trabajando la **tonificación muscular** en el mantenimiento de la postura y tensado del arco, mantenemos la **movilidad articular** y la vibración de la cuerda activa la **circulación del flujo linfático**, si a esto se añade la práctica de este

deporte en grupo se mejoran **aspectos psicosociales** como la subida de la autoestima ,el compañerismo , el apoyo psicológico entre las participantes, porque nadie te comprende en una enfermedad como otra persona que lo sufra.

- 2. Evitar el calor excesivo:** No te laves con agua muy caliente. Evita la exposición prolongada al sol. Evita las saunas.
- 3. Evita cargar peso con el brazo afectado:** como bolsas de la compra y no colocar el bolso en ese hombro.
- 4. Extremar la higiene de la piel:** Emplea jabones neutros en el aseo. Seca minuciosamente la piel, sin olvidar pliegues y la zona entre los dedos. Aplicar crema hidratante tras el lavado.
- 5. Evitar todo lo que comprima la extremidad afectada:** Evitar ponerse ropa apretada. Utilizar sujetadores de tirante ancho y acolchado. No tomar la tensión en el brazo afecto. No ponerse reloj, pulseras o anillos en ese brazo.
- 6. Evitar lesiones en la piel:** Evitar vacunas, extracciones de sangre o aplicación de medicamentos en ese brazo. Si se es diabético, no realizarse la prueba en esa mano. Tener máxima precaución a la hora de planchar o cocinar para evitar quemaduras, pues se infectan con mucha facilidad. Utiliza siempre guantes a la hora de usar productos tóxicos o abusivos, cuando realices tareas de jardinería y cuando manipules tijeras o cuchillos. Usa dedal a la hora de coser. Evita los riesgos de sufrir una picadura o un arañazo o mordedura de animal. Cuando se realiza la manicura, evitar cortar las cutículas, morderle los padrastrós, y cortarse las uñas con tijeras, mejor cortauñas A la hora de depilarse la axila utilizar maquinilla eléctrica. Si aun así, tenemos una herida, lavar con jabón neutro y ponerse antiséptico.

Llevar dieta sana y equilibrada, evitando la obesidad y el exceso en el consumo de sal.

Tratamiento o Cuidados del Linfedema

En muchos casos a pesar de la prevención y cuidados, el linfedema aparece, una vez diagnosticado por parte de un medico (Rehabilitador, de Atención primaria...) debe comenzarse el tratamiento a la mayor brevedad posible por parte del Fisioterapeuta.

El tratamiento se relazará en dos fases:

Fase I o de Descompresión: El objetivo en ella es activar la circulación linfática para conseguir disminuir el volumen excesivo de linfa que hay acumulada y así evitar las complicaciones que puede acarrear, como la linfangitis y los problemas estéticos.

El tratamiento consiste en la aplicación por parte del Fisioterapeuta de una técnica de masaje llamada **Drenaje Linfático Manual**, que consiste en la activación del sistema linfático a través de una suave presión siguiendo una dirección en concreto hacia las zonas donde haya ganglios que puedan filtrar y eliminar esa linfa.

A la realización de esta terapia se añade la aplicación de **Vendaje Compresivo** en estadios iniciales, el cual lo realiza el Fisioterapeuta y se lo enseñara a la paciente para que se lo realice ella en casa, se aplica después de la realización del masaje de drenaje linfático y debe llevarse durante todo el día incluso en la realización de actividad física. También se aplicara la **Presoterapia**, es una técnica de fisioterapia que consiste en la colocación de un manguito que aplica presión positiva en la extremidad, estimulando al sistema circulatorio y linfático favoreciendo su drenaje. Su aplicación siempre será posterior al masaje de drenaje linfático.

Contraindicaciones

Existen varios episodios en los que está completamente contraindicado realizar masaje de drenaje, vendaje y presoterapia: Infecciones tanto de tipo general(gripe, bronquitis) como local (linfangitis) .Trombosis o tromboflebitis del brazo afecto Lesiones de la piel tipo dermatitis o eczemas. Recaidas en el cáncer de mama

Fase II o de Mantenimiento: El objetivo es mantener el volumen conseguido en la primera fase, mediante la colocación de Medias o **Manguitos de Compresión**, se realizan a medida una vez que se ha estabilizado el tamaño de brazo, debe llevarse puesta siempre durante el día. En esta fase es cuando cobra protagonismo el **ejercicio físico**. La iniciativa del Club de tiro con Arco de Lorca **Arcolorca** con un grupo de pacientes afectadas por el cáncer de mama bajo el nombre de **Flechas Rosas**, es un buen ejemplo de actividad deportiva beneficiosa , no solo por el beneficio puramente físico, sino también psicosocial. (aumento de la autoestima, convivencia , compartir experiencias , risas y penas).

En esta fase de mantenimiento es aconsejable seguir siendo supervisada periódicamente por el **Servicio de Rehabilitación** de zona , para vigilar cualquier cambio en el tamaño del brazo y derivar si fuera necesario el tratamiento de mantenimiento por parte del fisioterapeuta.