

LA INVESTIGACIÓN SE REALIZÓ CON 120 MUJERES

La fisioterapia: la mejor opción para prevenir linfedemas

El drenaje linfático manual resulta efectivo para prevenir el linfedema tras cirugía mamaria o para minimizar su aparición, según un estudio publicado en British Medical Journal y llevado a cabo por la Escuela de Fisioterapia de la Universidad de Alcalá de Henares.

Beatriz Roselló - Martes, 9 de Febrero de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

★★★★★ (1 voto) | 1 comentario | compartir (¿qué es esto?)



Linfedema

"El linfedema puede causar distorsión y malestar físicos, deterioro funcional, ansiedad, depresión y angustia emocional", afirma María Torres, de la Unidad Docente Asistencial y de Investigación en Fisioterapia (Udaif, por sus siglas) de la Universidad de Alcalá de Henares. "Una vez instaurado, se convierte en un problema crónico que debe cuidarse durante toda la vida, ya que no existe tratamiento curativo", añade, haciendo énfasis en la necesidad de realizar acciones preventivas al respecto.

Entre estas medidas está el drenaje linfático manual, un masaje con el que se consigue la reabsorción del líquido intersticial a través del sistema linfático, según ha dado a conocer un estudio llevado a cabo por la Udaif, en el que ha participado Torres.

La investigación, desarrollada por el Departamento de Fisioterapia de la universidad y el Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, tuvo como objetivo principal confirmar que la combinación de técnicas fisioterapéuticas y de educación personalizada sirve para evitar la aparición del linfedema en mujeres sometidas a cirugía mamaria con linfadenectomía.

Según Torres, no sólo se consiguió demostrar la eficacia de esta técnica físicamente, sino que se confirmó que también actuaba como apoyo emocional. "El tratamiento de fisioterapia se aplica en un momento muy delicado para la paciente", explica la especialista, incidiendo en que las mujeres acuden a las sesiones durante las tres semanas posteriores a la cirugía. "De alguna manera, derivan en ti todas sus dudas y sus miedos", comenta.

Las declaraciones de una de las pacientes, de 32 años, así lo corroboran: "Te ayuda en todos los aspectos, te dan información, porque no sabes muy bien qué te pasa, te explican qué puedes hacer en tu vida cotidiana para recuperar la movilidad perdida, te ayudan cuando surgen complicaciones..."

Un total de 120 participantes

En el estudio, llevado a cabo durante el mes posterior a la intervención, en tres sesiones a la semana, participaron 120 mujeres divididas en dos grupos. A las del primero se les trató con fisioterapia precoz (drenaje linfático manual en tórax y en el tercio proximal del brazo, masaje progresivo de la cicatriz, cinesiterapia activa y activa-asistida progresiva del hombro y ejercicios funcionales basados en los movimientos empleados habitualmente para realizar actividades cotidianas) y además recibieron información sobre cómo prevenir la aparición de linfedema. Por otro lado, las pacientes del segundo equipo compusieron el grupo de control y sólo recibieron el programa educativo (el mismo que el otro grupo).

Los resultados revelaron que la fisioterapia era muy efectiva, ya que en ese grupo sólo tuvieron linfedema el 7 por ciento de las pacientes, frente al 25 por ciento que lo desarrollaron en el grupo de control. Asimismo, en este último el linfedema apareció cuatro veces más rápido que en el grupo sometido a fisioterapia.

Por otro lado, un 48,3 por ciento de las pacientes sufrieron trombosis linfáticas superficiales, pero mientras que las mujeres del grupo tratado con fisioterapia precoz obtuvieron mejoras en la amplitud articular y en la intensidad del dolor, en las del grupo de control los síntomas persistieron.

"Esto podría indicar alguna relación con la aparición del linfedema, por lo que sería muy interesante que se planteasen estudios para analizar la relación entre las trombosis linfáticas superficiales y el linfedema", comenta Torres. En su opinión, si dicha conexión quedara confirmada, las trombosis linfáticas superficiales serían otro factor de riesgo sobre el que poder actuar para prevenir su aparición.

twitter Un urólogo metido a guitarrista 'pop' http://bit.ly/9EEB9u hace 29 minutos.



MÁS SOBRE PREVENCIÓN

En espacios cerrados, el 'humo de tercera mano' es carcinogénico

Los residuos del humo del tabaco en las superficies pueden reaccionar con componentes químicos en el aire para formar carcinógenos. El estudio ha sido publicado en PNAS.

El consumo continuado de refrescos podría elevar el riesgo de cáncer pancreático

Los hombres que comen soja podrían tener menos riesgo de cáncer de pulmón

Las infecciones víricas y las bacterianas son el riesgo invisible en cáncer

La apigenina puede contribuir a prevenir la aparición de leucemia

VISTA:

MÁS TEXTO

MÁS VISUAL



El dedo político sobre los cargos clínicos

La elección política de los jefes de Servicio ha estado siempre presente en la designación de cargos asistenciales

Mánden su historia
¿Tiene alguna experiencia personal?

Opinión en DiariMedico.com

	Pantallas ¿saludables? J.C. March		Motivos y motivaciones Antonio Gual
	Pantallas ¿saludables? Mª Á. Prieto		Salud y acción Carlos Artundo
	Entre humos anda el juego Mª Ángeles Planchuelo		Diálogos desde primaria Asensio López
	La gestión incierta Sergio Minué	DIARIO MEDICO.COM	



ENTREVISTAS EN TWITTER

lvor Kovic

La fisioterapia se demuestra, de esta manera, eficaz en la recuperación de las secuelas tras la intervención quirúrgica: "En las alteraciones del movimiento y de la función del miembro superior y en las complicaciones vasculares", explica Torres. Por ello, la responsable de la Udaif cree que lo ideal es compaginar el tratamiento con fármacos que van dirigidos a eliminar el dolor en la paciente.

Según la especialista, la fisioterapia postquirúrgica para la recuperación de la movilidad del brazo y el tratamiento de las secuelas vasculares sólo se ha realizado en la Udaif hasta el momento. "Esperamos que la publicación de los resultados del trabajo promueva su inclusión en el mayor número posible de hospitales españoles", comenta.