

Linfedema Pediátrico y Primario

Cuidado de la piel

Una persona con linfedema tiene más probabilidades de desarrollar infecciones en la zona afectada por la enfermedad. Debido a una menor capacidad para drenar la linfa, la función inmunitaria se puede ver afectada. Por este motivo es importante el cuidado diario de la piel. El objetivo es reducir el riesgo de lesiones cutáneas, infecciones fúngicas o celulitis/erisipela. Estas lesiones e infecciones pueden empeorar el linfedema y dificultar el tratamiento. El cuidado diario de la piel ayuda a mantenerla flexible, suave y más resistente.



LO QUE SE RECOMIENDA

- Lávate la piel a diario con agua tibia (si es posible) y, si la piel es muy seca o frágil, utiliza un limpiador sin jabón.
- Seca cuidadosamente la piel, especialmente en los pliegues cutáneos entre los dedos de manos y pies. Esto evitará infecciones fúngicas o la maceración de los tejidos.
- Hidrata la piel a diario con una loción o crema adecuada a su tipo de piel. Asegúrate de que se absorbe por completo antes de ponerte las prendas de compresión (especialmente cuando se trata de prendas de compresión que están hechas de materiales elásticos). Utiliza una toalla para eliminar el exceso de crema hidratante. Considera también la posibilidad de hidratar tu piel por la noche.
- Protege la piel del sol, lleva las prendas de compresión y aplícate crema de protección solar en las zonas donde la piel está expuesta.

Linfedema Pediátrico y Primario

- Protege tu piel de mordeduras, arañazos, cortes, quemaduras y abrasiones. Usa las prendas de compresión y evita arañazos u otras lesiones causadas por los animales domésticos. Si tienes linfedema en las extremidades superiores utiliza guantes de jardinería, guantes de cocina o guantes de fregar, es decir, protégete en función de las actividades que vas a realizar. Si tienes linfedema en las extremidades inferiores debes utilizar zapatos y calcetines que se ajusten correctamente para evitar roces y ampollas. Evita andar descalzo por la playa, utiliza un calzado protector.
- Para evitar quemaduras, ten cuidado al exponer la piel a superficies con altas temperaturas o agua caliente (por ejemplo, saunas, spas o agua de baño)
- Utiliza repelente de insectos siempre que sea necesario
- Presta atención al cuidado de las uñas, cuídalas con profesionales certificados. Acude a un podólogo si tienes problemas en las uñas de los pies
- Revisa tu piel a diario para detectar cualquier cambio, como roturas en la piel, fugas de líquido linfático, puntos de presión de las prendas de compresión o cambios de color.



LO QUE NO SE DEBE HACER

- No debes ignorar los signos de infección como enrojecimiento, erupción cutánea, calor o sensibilidad/dolor. Acude inmediatamente al médico si sospecha de tener alguna infección.
- No ignores cuando el líquido linfático salga de su piel. Mantén la piel limpia y seca mientras utilizas las prendas de compresión o vendaje. Siempre que notes un cambio o alteración, acude al médico.
- No ignores las heridas cuando se produzcan en la zona donde tienes el linfedema. Limpia y desinfecta la herida. Acude a un profesional en caso de empeoramiento o que la cicatrización sea lenta.
- No ignores el dolor, los signos de presión o roce de la ropa, o la reacción tanto a la silicona de las prendas de compresión como a los vendajes. Esto puede significar que hay que volver a colocárselos o que hay que volver a poner el vendaje.
- No afeites la extremidad afectada por el linfedema, sobre todo si compromete la piel o provoca heridas.