

**EBAKUNTZA EGINDAKO BESOAN LINFEDEMARIK EZ ATERATZEKO NEURRIAK
PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA EN LA EXTREMIDAD OPERADA**

- Ez atera odolik, behar-beharrezkoa ez bada behintzat. Kontuan izan: gomak kalte egin diezazuke besoa presionatzean (*smark*).
- Ez egin akupunturarik ebakuntzako besoan. Ez hartu txertorik, eta ez jarri eranskailurik.
- Kontu izan manikura egitean, zauririk ez da komeni.
- Ez hartu odol-presioa ebakuntza egindako besoan. Aparatuak presioa eragiten duenean, besoa puztu diezazuke.
- Ez egin linfogafiarik edo hodietako bestelako miaketarik, behar-beharrezkoa ez bada.
- Zaindu zauri txikienak ere, huskeria iruditu arren; edozein zauri izan daiteke infekziorako bidea.
- Kontuz ibili katuren batek edo bestelako animalaren batek urraduararik ez egiteko; eta txakurren hozkak ere bereziki saihestu. Halakorik gertatuz gero, garbitu ahal bezain azkar, infekzio larriak eragin ditzakete-eta.
- Lorategian, kontuz landare arantza-dunekin (erabili eskularru barrubiguna).
- Erabili eskularruak arraina garbitu, ontziak garbitu eta halakoetarako.
- Ez eragin gehiegizko ahaleginik besoari, eta ez eroan ezer astunik.
- Ez egin mugimendu zakarrak: autobusera igotzean, txakurra paseatzean... Ez egin behin eta berriz mugimendu bat errepikatuz egiten den lanik, eskua edo besoa tentsioan jarriko zaizu azkenean.
- Txaloak joz gero eskuak handitu ahal dira: ez jo txalorik, plantak egin.
- Jostean, erabili titarea, edo jantzi larruzko eskularruak.
- Kontuz intsektuen zitzadekin; helduko balizute, sendatu berehala, hazkurarik ez izateko.
- Ez sartu besoa oso ur berotan. Saiatu beroegi ez egoten (kea, estufa, manta elektrikoa, infragorriak, eguzki-erradiazioa, UVA izpiak, saunak, parafina eta abar saihestu).
- Ez jantzi arropa esturik, ez eta besoa edo besaurrea hertsitzeko moduko jantzirik. Ez erabili eraztun, eskuturreko edo erlojurik.
- Ez jaso masaje zakar eta gogorrik.
- Igurtzi krema hidratatzaile suabeak. Komeni da azala ondo-ondo hidratatuta edukitzea, batez ere ukondoan.
- Ez depilatu besapea aitzoaz, ez argizari bero edo hotzez (erabili makina elektrikoa, eta leun-leun pasatu, azala gorritu gabe).

Gogoan izan:

- Ahalik eta bizimodu normalena egin.
- Saiatu fisioterapeuta espezializatua agindutako gimnasia egiten, besoan mugitzeko ahalmena ez galtzeko eta drainatze ona izateko.
- Bestelako ariketaren bat egitea ere ona da (ibildaldi luzeak, dantza, yoga). Horrek sasoiaren egoten lagundu dizu, gorputzez eta buruz.
- Igeri egitea primerako ariketa da bizi-kalitatea hobetzeko; baina ez da komeni kimioterapia edo erradioterapia tratamendua jasotzen den garairako, azaleko arazoak eragin ditzake-eta.
- Hegazkinean ibiltzeko bazara, ez ahaztu tarteka besoa mugitzea, edo kuxin baten gainean jarrita edukitzea, pixka bat goratuta.
- Edozein lan egin dezakezu, ahalegin larregi egiten ez duzun bitartean.

Edemaren seinalerik agertuz gero (besoa handitzea), joan medikuarenera kontrola egitera

WEB-AK (informazioa, bideoak, etab.)

www.gamisassociacio.org
www.forumclinic.org/enfermedades/cancer-de-mama
www.hospitalclinic.org

ELKARTEAK: ADELPRISE (Gasteiz)

Helbidea: Pintor Vicente Abreu kalea, 7-behea.01008

web-a: <http://www.adelprise.org> / **e-posta:** adelprise@yahoo.es

Tel.: 945226061 / 600555105

- Evite las extracciones de sangre si no son absolutamente necesarias. La goma (*smark*) puede perjudicar al presionar el brazo.
- Evite sesiones de acupuntura en el brazo afectado. Prescinda de vacunas o pegados.
- Procure no herirse al hacerse la manicura.
- No se tome la presión arterial en el brazo operado. Cuando el aparato presiona puede inflar la extremidad.
- No se haga linfogafías ni otras exploraciones vasculares si no es absolutamente necesario.
- Es necesario que se cure las heridas pequeñas, aunque parezca que no son importantes, ya que cualquier herida abierta es una abertura que facilita la infección.
- Se han de evitar los arañazos de gato o cualquier animal y las mordeduras de perro. En caso de que se produzcan, es necesario curarlas inmediatamente porque pueden causar infecciones graves.
- En el jardín, tenga cuidado con las plantas espinosas (utilice manopla acolchada).
- Utilice guantes para llevar a cabo determinadas tareas (limpiar el pescado, lavar los platos, etc.).
- No realice esfuerzos que supongan sobrecarga excesiva del brazo ni lleve objetos pesados.
- Evite movimientos bruscos: en el autobús, paseando el perro...evite también trabajos repetitivos que puedan poner en tensión la mano o el brazo.
- Los aplausos pueden provocar hinchazón, es aconsejable simularlos.
- Procure utilizar dedal para coser o protéjase la mano con unos guantes de piel.
- Evite picaduras de insectos, o cúreselas enseguida para evitar rascarse.
- No introduzca el brazo en agua muy caliente. Evite el exceso de temperatura (humo, estufa, manta eléctrica, infrarrojos, radiación solar, UVA, sauna, parafina, parabarros).
- No lleve ropa ajustada ni piezas de vestir que opriman el antebrazo o el brazo. Evite los anillos, las pulseras y el reloj.
- Evite los masajes bruscos y fuertes.
- Aplíquese cremas hidratantes suaves. Es importante mantener la piel muy hidratada, sobre todo en los codos.
- No se depile la axila con hoja, ni cera caliente o fría (utilice una maquinilla eléctrica, y rasure suavemente sin irritar)

Recuerde:

- Tiene que llevar una vida lo más normal posible.
- Procure hacer la gimnasia indicada por el fisioterapeuta especializado cada día para mantener buena movilidad y buen drenaje en el brazo.
- Es importante realizar algún otro tipo de ejercicio (largos paseos, algún tipo de baile, yoga). Ayudarán a mantener buen estado físico y psíquico.
- La natación es un ejercicio muy completo para mejorar la calidad de vida, pero no es aconsejable realizarlo durante el tratamiento de quimioterapia ni de radioterapia porque puede ocasionar problemas en la piel.
- Cuando viaje en avión es importante mover el brazo de tanto en tanto o mantenerlo apoyado sobre un cojín en una postura un poco elevada.
- Puede realizar cualquier tipo de trabajo, sin llegar nunca al esfuerzo excesivo.

Si aparecen signos de edema (hinchazón), acuda al control médico

WEB (información, vídeos, etc.)

www.gamisassociacio.org
www.forumclinic.org/enfermedades/cancer-de-mama
www.hospitalclinic.org

ASOCIACIONES: ADELPRISE (Vitoria)

Dirección: C/Pintor Vicente Abreu, 7-Bajo.01008 Vitoria-Gasteiz

web: <http://www.adelprise.org> / **e-mail:** adelprise@yahoo.es

Tel: 945226061 / 600555105