

Guía para afectados de linfedema ante el Coronavirus (COVID-19)

Los expertos aseguran que el Linfedema, por si sólo, no te hace más susceptible al Coronavirus (Covid-19).

A excepción de algunos tipos de linfedema primario raros que causan con anomalías en el sistema linfático en el tórax o los pulmones y/o personas que tienen un sistema inmunitario comprometido (Ej. personas en tratamiento oncológico inmunosupresor). En éste último caso se han de seguir las indicaciones específicas dadas por las autoridades médicas¹

Sobretudo mantén la calma, el pánico y el miedo no te ayuda a ti ni a los que te rodean.

Por lo que sabemos el Covid-19 es un virus que afecta el sistema respiratorio y se propaga de persona a persona por vía de las gotitas que se producen cuando tosemos o estornudamos. Estas gotitas pueden acabar en nuestras manos o en superficies y hacen que el virus pueda sobrevivir entre 3 y 48h. El virus puede entrar en nuestro organismo si estas gotitas entran en contacto con nuestra boca, ojos o nariz.

Los síntomas principales son FIEBRE, TOS y SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE.

Si estás afectado de linfedema tienes que tomar las mismas precauciones generales que los demás, además de algunas específicas si llevas prendas de compresión (sobretudo en brazos y manos).

Medidas generales para toda la población ² :

- 🦋 Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 40 segundos. Usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- 🦋 Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo. A continuación tira el pañuelo y lávate las manos.
- 🦋 Mantén una distancia de seguridad de al menos 1-2 metros con las demás personas particularmente aquellas que tosan, estornuden o tengan fiebre. Evita dar la mano a otras personas y los sitios especialmente concurridos, en la medida de lo posible #quédateencasa.
- 🦋 Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos.
- 🦋 Si presentas síntomas, solicita atención médica llamando al número habilitado en tu comunidad autónoma (061 en Catalunya).

Guía para afectados de linfedema ante el Coronavirus (COVID-19)

Medidas específicas para afectados de linfedema3:

- ✦ Mantén la extremidad afectada bien hidratada, sobretodo las manos. El lavado de manos frecuente puede hacer que tu piel se seque y se agriete, propiciando las infecciones de la piel o la celulitis.
- ✦ Sigue los consejos generales para la prevención del linfedema ⁴.
- ✦ Realiza las maniobras y ejercicios de auto drenaje con frecuencia y con las manos limpias.
- ✦ Antes de auto vendarte lávate bien las manos. Lava las vendas con frecuencia y déjalas secar bien siguiendo las instrucciones del fabricante.
- ✦ Si llevas una prenda de compresión, en especial de extremidad superior:
 - ✦ Intenta lavar la prenda lo más frecuentemente posible, siguiendo las instrucciones del fabricante (la mayoría de prendas se pueden lavar hasta 40°C). Sécala muy bien antes de volver a ponértela.
 - ✦ Antes de retirar o tocar la prenda de compresión lávate la otra mano, esto evitará la contaminación del guante o manga de compresión.
 - ✦ Si vas a salir a la calle, puedes utilizar guantes desechables encima de tu guante de compresión. Cuando llegues a tu destino retira el guante con cuidado y tiralo.
 - ✦ Recuerda que los guantes desechables sirven para evitar que la prenda de compresión se contamine pero no te protegen del virus, éste puede vivir en el guante y propagarse de la misma manera. Por ello, lávate las manos y cambia frecuentemente el guante.
 - ✦ En el exterior evita en la medida de lo posible utilizar o tocar cosas con la mano cubierta por la prenda de compresión. Utiliza gel desinfectante en tus dedos si fuera necesario.
 - ✦ Lleva una prenda limpia de repuesto siempre que puedas en una bolsa de plástico precintada. En el caso de que la tengas que utilizar, pon la prenda sucia en la bolsa y mantenla cerrada hasta que puedas lavarla. Después tira la bolsa.

Bibliografía

¹ Sociedad Española de Inmunología (SEI) y Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC)

<http://universaldocctor.wixsite.com/epidemixs/inmunosupressed>

² Organización mundial de la salud

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

³ Lymphedema Support Network. COVID-19 (Coronavirus) Guidelines for the Lymphatic Disease Community.

<https://www.lymphoedema.org/images/pdf/COVID-19.pdf>

⁴ LIMFACALL

Asociación catalana de afectados de linfedema i lipedema. Prevención del linfedema.

<https://limfacall.org/linfedema/prevencion-del-linfedema/>