El ejercicio NO aumenta el riesgo de linfedema en pacientes con cáncer de mama.

Printed from https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2020/12/el-ejercicio-no-aumenta-el-riesgo-de-linfedema-en-pacientes-con-cancer-de on 11/14/2026



La cirugía y la radiación que se usan para tratar el cáncer de mama pueden dañar los vasos linfáticos en el área de tratamiento, lo que aumenta el riesgo de linfedema, una hinchazón causada por el líquido que se filtra del sistema linfático a los tejidos. El resultado es hinchazón, dolor y pérdida de función en el área afectada. Con frecuencia, en el cáncer de mama, los brazos se ven afectados.

Para evitar aumentar el riesgo de linfedema, tradicionalmente se les ha dicho a los pacientes que eviten los ejercicios de resistencia para el brazo afectado. Resultados recientes han sugerido que esto puede no ser correcto y ahora una revisión de muchos estudios en el campo confirma que el ejercicio de este tipo **NO** causa linfedema en mujeres en riesgo. Solo se incluyeron ciertos tipos de ejercicio en los estudios y es importante que las mujeres que estén considerando aumentar sus niveles de ejercicio hablen de sus actividades con su médico.

Fuente
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31406873/
Referencia
Efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer