



AYUDAS PARA LIMPIAR EL LÍQUIDO LINFÁTICO

Una de las secuelas que nos deja la laringectomía es el edema en el cuello, esa zona abultada, a veces, y como acorchada que tenemos bajo la barbilla. Dicho edema se debe, en parte, a los efectos de la cicatriz postoperatoria pero sobre todo a la acumulación de líquido retenido como consecuencia del mal funcionamiento del sistema linfático. Al hacer la operación dicho sistema linfático queda alterado y la función de limpieza y circulación del líquido linfático no funciona debidamente. Para ayudar a que los efectos de este problema sean lo menos posibles nos podemos ayudar de una serie de ejercicios y prácticas muy sencillos y prácticos:

Hacer masaje en el cuello con ayuda de las manos y crema hidratante.

Hacer con regularidad ejercicios físicos.

Evitar calor excesivo.

Vigilar el peso y las grasas.

Mantener la piel del cuello limpia e hidratada.

Activar el cuello con contrastes frío-calor.

Movimientos suaves de los músculos del cuello

Tabla de ejercicios para practicar a diario.

Evitar el sol y usar siempre protector.

La mayoría de estos consejos son muy comunes y pueden servir para todo y para todos pero hay unos específicos para laringectomizados sobre los que trataremos de explicar con más detalle la mejor manera de practicarlos.

Primero explicaremos qué es el Sistema Linfático que ya hemos citado y su importancia.

El sistema linfático consiste en una red de vasos cuya función es limpiar el linfa de nuestro cuerpo. El linfa es un líquido compuesto por una serie de sustancias desechables y que gracias al sistema correspondiente continuamente se está limpiando, drenando. Al hacer la cirugía para la laringectomía total el sistema de vasos queda en parte cortado y por tanto la limpieza se interrumpe, el líquido se acumula, la parte del cuello se hincha y endurece. No es de gravedad pero cuanto antes desaparezca menos molestias tendremos. Esos vasos cortados con el tiempo encuentran nuevos caminos y solucionan el problema, sino del todo si en buena parte, pero si les ayudamos, antes conseguiremos la mejoría que necesitamos y esa dureza y tirantez ira desapareciendo. Probablemente no del todo pero si en buena parte.

La manera más directa y sencilla es hacernos masajes suaves con los dedos, ayudados con un poco de crema suave e hidratante (Nivea mismamente) bien nosotros mismos o ayudados por otra persona. La mejor manera de recibir estos masajes es apretando suavemente con las yemas de los dedos, unas veces en movimientos circulares y otras en dirección de adelante hacia atrás.

La cantidad de tiempo que empleemos dependerá de cada uno, pero hemos de tener en cuenta que todo el cuello ha pasado por radioterapia, en la mayoría de los casos, lo que conlleva que es una zona delicada y no será conveniente abusar. Quizá dos veces al día durante 10/15 minutos podría ser suficiente.

Cualquier otro tipo de masaje en la zona siempre vendrá bien si lo hacemos con suavidad.



INTERROGANTES PRÁCTICOS

¿Por cuánto tiempo deberé usar la cánula de traqueotomía?
Usted usará la cánula por el tiempo que sea necesario para asegurarse que el estoma no se cierre, pues no olvide que respira por ahí. Poco a poco irá usándola menos tiempo hasta que ya no necesite usarla. Además, es bueno que sepa que el tiempo varía de persona a persona y que estaremos siempre al tanto de lo que nos indique el médico especialista.



¿Cómo se limpia la cánula?

La cánula debe limpiarla varias veces al día para evitar que la mucosidad se pegue. Debe retirar la cánula y el tubo interior, lavarla con agua jabonosa, por dentro ayudados de un cepillito y secarla por dentro y por fuera. No hervir ni rallar o raspar y menos aún hacerle agujeros.



¿Cómo debo mantener aseado el estoma?
Todos los días varias veces y siempre que lo necesite, deberá limpiar la piel alrededor del orificio y retirar las secreciones que se encuentran en este. Normalmente con agua templada es suficiente pero al principio puede ayudarse con un poco de aceite para bebés o suero fisiológico. Nunca jabones ni nada tóxico. Puede usarse de un paño, gasas o incluso toallitas de bebé. Al principio nada de papel. Asegúrese de dejar toda la zona limpia y seca. Si la piel se pusiera roja e inflamada debe acudir a su médico para que le recomiende una crema que le calmará esta molestia. Si sangra un poco no darle importancia, pero si persiste acudir al médico.

NOTICIAS

OBRAS: Hasta no hace mucho han durado las obras en nuestra sede. Al principio fueron bastante molestas y en algunos momentos hasta tuvimos que suspender las clases durante algunas horas y hasta días enteros a causa de los ruidos sobre todo. El polvo también ha estado con nosotros hasta las Navidades. En estos días han rematado algún pequeño detalle pero aún queda mucho que hacer en el resto del edificio, tanto por fuera como por dentro. No nos afecta como antes pero los andamios siguen siendo nuestros compañeros inseparables. Aun no sabemos durante cuanto tiempo más.

GEPAC: Son las siglas de GRUPO ESPAÑOL DE PACIENTES DE CÁNCER al cual pertenecemos como socios de pleno derecho desde hace unos meses. Este grupo está compuesto de asociaciones relacionadas con todo tipo de cánceres y aunque es bastante nuevo lleva una muy importante trayectoria de labores e investigaciones que promueve, todas ellas relacionadas con el cáncer. Alguno de nuestros hemos estado en reuniones, asambleas y conferencias organizadas por el grupo y seguiremos acudiendo ya que nos parecen muy interesantes.

ASAMBLEA DE LARINGECTOMIZADOS: Los días 28 y 29 de abril se celebrará en Vilanova i la Geltrú (Barcelona) una reunión de laringectomizados de España y Portugal. Año y tras años, y con este serán 10, nos reunimos para comentar, aprender, disfrutar y convivir una buena cantidad de personas que hemos pasado por la laringectomía pero que no por eso dejamos de disfrutar, junto con familiares y amigos, de lo que la vida nos dejó después de quitarnos un poco de nuestra voz. Además de asistir a conferencias y charlas nos quedará tiempo para comer, charlar y hacer un poco de turismo. En Bilbao lo organizamos en el año 2014. Todos estamos invitados.

COLABORACIÓN CON UPV: Hace meses la UPV (Universidad País Vasco), más concretamente la Escuela de Ingenieros, nos pidió colaboración para hacer un trabajo relacionado con la grabación de voces de laringectomizados a la que no pudimos negarnos, ni siquiera lo pensamos. Se trata de hacer un banco de voces nuestras para poder trabajar con ellas y conseguir que nuestros peculiares sonidos pueden ser bien interpretados por los mal llamados teléfonos inteligentes y por los servicios de voz de algunos programas como Google. Esto tratan de conseguir a corto plazo pero a largo se puede llegar mas lejos, ya que este banco de voces estará disponible para muchas otras utilidades.