

Cuidados com a pele

Uma pessoa com linfedema é mais propensa a desenvolver infeções na área afetada pela doença. Isto é, devido a uma redução da capacidade de drenar a linfa, a função imunológica é prejudicada. Por este facto, são muito importantes os cuidados diários com a pele. Esses cuidados têm como objetivo reduzir o risco de lesões cutâneas, infeções fúngicas ou celulite / erisipela. Estas lesões e infeções podem piorar o linfedema e dificultar o tratamento do edema. O cuidado diário da pele mantém-na macia e muito mais resistente.



O QUE É RECOMENDADO

- Lave a pele diariamente com água morna (se possível) e, se a pele estiver muito seca ou sensível, use um produto de limpeza.
- Seque cuidadosamente a pele, especialmente nas dobras cutâneas, entre os dedos das mãos e dos pés. Este procedimento evitará infeções fúngicas ou maceração de tecidos.
- Hidrate a pele diariamente com uma loção ou creme adequado ao tipo de pele. Certifique-se que a loção ou creme é completamente absorvido antes de colocar os dispositivos de compressão (especialmente se os dispositivos de compressão tiverem na sua composição materiais elásticos). Use uma toalha para limpar o excedente do hidratante. Considere ainda a hipótese de hidratar a pele à noite.
- Proteja a sua pele do sol, use os dispositivos de compressão e aplique creme de proteção solar na área da pele que fica exposta.
- Proteja a sua pele de picadas de insetos, arranhões, cortes, queimaduras e escoriações. Use os dispositivos de compressão e evite arranhões, ou outros ferimentos causados por animais de estimação. Se o seu linfedema é no membro superior, use luvas de jardim, luvas de forno e luvas para lavar a loiça, isto é: proteja-se consoante as atividades que vai desenvolver. Se tem linfedema nos membros inferiores, use sapatos e meias ajustados corretamente ao seu pé, evitando, assim, fricção e bolhas. Evite caminhar descalço na praia, use sapatos de proteção.
- Para evitar queimaduras, tome cuidado ao expor a sua pele a superfícies com altas temperaturas ou água quente (por exemplo, saunas, spas ou água do banho).
- Sempre que necessário use repelente.
- Esteja atento às suas unhas, cuide delas com profissionais certificados. Vá ao podologista.
- Observe a sua pele diariamente e verifique se tem alguma alteração (gretas, locais onde a roupa deixou marcas por estar demasiado apertada...).



O QUE NÃO DEVE FAZER

- Não deve ignorar os sinais de infeção, como, por exemplo, vermelhidão, erupção na pele, calor ou sensibilidade / dor. Procure o médico de imediato se suspeitar de infeção.



Linfedema Pediátrico e Primário

- Não ignore quando a linfa sair da sua pele. Mantenha a pele limpa e seca durante o uso dos dispositivos de compressão ou da bandagem. Sempre que notar alterações e se se justificar, contacte o seu médico.
- Não ignore os ferimentos quando estes ocorrem na área onde tem linfedema. Limpe e desinfete o ferimento. Procure aconselhamento de profissionais sempre que houver um agravamento do estado da sua pele, ou se a sua cicatrização está a ser lenta.
- Não ignore a dor, os sinais de pressão ou fricção das suas roupas, ou a reação tanto ao silicone dos dispositivos de compressão como às bandagens. Isso pode significar, por exemplo, que eles devem ser recolocados, ou a bandagem refeita.
- Não faça depilação no membro afetado pelo linfedema, sobretudo se esta causar um comprometimento da pele ou causar feridas.