



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Si tiene los pies hinchados, apóyelos sobre una almohada para que queden por encima del nivel del corazón mientras está acostado.
- Cambie de posición con frecuencia y mueva los brazos y las piernas.
- Evite permanecer sentado durante períodos prolongados.
- Reciba un masaje suave en la piel.
- Haga ejercicio ligero, como caminar.
 - Si 30 minutos de ejercicio le resultan demasiado difíciles, divídalos en sesiones más cortas como tres sesiones de 10 minutos.
- Use medias o mangas de compresión si su equipo de atención médica se lo recomienda.
- Mantenga su piel limpia e hidratada.
- Pregúntele a su equipo de atención médica sobre la fisioterapia con un terapeuta certificado.
- Coma alimentos bajos en sodio y evite usar sal adicional.
 - Lea las etiquetas de sodio de sus alimentos y trate de limitar su consumo a 2 gramos (o 2000 mg) por día.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si solo un brazo o una pierna se hinchan recientemente o se hinchan más que antes, llame a su equipo de atención médica de inmediato. Esto podría ser un signo de un coágulo de sangre.
- Si la hinchazón de su brazo o pierna es dolorosa
- Si su abdomen se hincha y se endurece
- Si tiene dificultad para respirar junto con la hinchazón de su brazo o pierna
- Si presenta signos de infección
 - Si las zonas hinchadas están rojas o calientes
 - Si tiene fiebre alta de 100.4 °F (38 °C) o más



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/inflamacion o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.