

La segunda fase consiste en que los pacientes realicen actividades de autocuidado para mantener la reducción lograda en la primera fase. Incluye prendas de compresión, vendajes nocturnos y ejercicios continuos. Esta fase debe mantenerse el resto de sus vidas.

### Bibliografía

1. McKenzie DC, Kalda AL. Effect of upper Extremity exercise on secondary lymphedema in breast cancer patients: a pilot study. *J Clin Oncol.* 2003;21:463-6.
2. Schmitz KH, Ahmed RL, Troxel AB, Cheville A, Lewis-Grant L, Smith R, et al. Weight lifting for women at risk for breast cancer-related lymphedema: a randomized trial. *JAMA.* 2010;304:2699-705.
3. Hayes SC, Johansson K, Stout NL, Prosnitz R, Armer JM, Gabram S, Schmitz KH. Upper-body morbidity after breast cancer: incidence and evidence for evaluation, prevention, and management within a prospective surveillance model of care. *Cancer.* 2012;118:2237-49.
4. Cheifetz O, Haley L Management of secondary lymphedema related to breast cancer. *Can Fam Physician.* 2010; 56(12):1277-84.
5. Harris SR, Schmitz KH, Campbell KL, McNeely ML. Clinical practice guidelines for breast cancer rehabilitation: syntheses of guideline recommendations and qualitative appraisals. *Cancer.* 2012; 118 (8 Suppl):2312-24.
6. Torres-Lacomba M, Yuste-Sánchez MJ, Zapico-Goñi A, Prieto-Merino D, Mayoral-del-Moral O, Cerezo-Téllez E et al. Effectiveness of early physiotherapy to prevent lymphedema after surgery for breast cancer: Randomized, single blinded, clinical trial. *BMJ* 2010. 340:b5396.
7. Rocha M, Benito E. La fisioterapia en el tratamiento del linfedema asociado a mastectomía. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud – Universidad Alfonso X El Sabio.* 2005; 3:5-6.
8. Robles, JI. Linfedema, una patología olvidada. *Psicooncología.* 2006; 3(1):71-89.
9. Brennan MJ, Miller LT. Overview of treatment options and review of the current role and use of compression garments, intermittent pumps, and exercise in the management of lymphedema. *Cancer.* 1998; 83:2821-7.
10. Escorihuela SM. Método de tratamiento aplicado al edema de miembro superior post-mastectomía. 1ªed. Valencia: Macarell; 1994.