



ADELPRISE CYL

ASOCIACIÓN DE LINFEDEMA Y LIPEDEMA
DE CASTILLA Y LEÓN

Tfno: 629 31 85 98 / adelprisecyl@gmail.com

***¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?**

El Linfedema es una inflamación crónica de los tejidos causada por una acumulación de líquido rico en proteínas (linfa) que generalmente se drena a través del sistema linfático y que afecta a una o varias partes del cuerpo. Se manifiesta en un edema que aumenta de forma progresiva debido a la acumulación de la linfa. Afecta con mayor frecuencia a los brazos o las piernas, pero también puede ocurrir en el tórax, abdomen, cuello y los genitales. Es una patología crónica y progresiva si no se trata.

Los síntomas más apreciables son pesadez y engrosamiento del miembro afectado, fragilidad de la piel, cansancio y pérdida de fuerza, limitación de movimiento, hinchazón corporal.

***TRATAMIENTO**

El único tratamiento que existe actualmente es el uso diario de las prendas de contención y el Drenaje Linfático Manual con vendaje multicapa. Este debe hacerse tantas veces como sea necesario. Como mínimo una vez al año y deber ser impartido por especialistas, nunca por centros de estética. Nosotros te facilitamos el contacto de estos especialistas.

Además de lo expuesto, también se puede operar con dos técnicas que realizan los cirujanos plásticos:

Derivaciones veno-linfáticas y transposición de ganglios linfáticos.

El Linfedema sigue siendo una enfermedad poco conocida y necesitamos que los profesionales estudien más nuestra patología. La Asociación le está dando visibilidad, pero aún queda mucho camino por recorrer.

***¿QUÉ HACER SI TENGO LINFEDEMA?**

- Hidratar muy bien la piel.
- Utilizar ropa suelta, que no roce ni apriete.

- Cuidar nuestra alimentación reduciendo el consumo de sal, grasas y carnes rojas, y aumentando el de frutas, verduras y alimentos ricos en Omega 3.
- Hacer ejercicio moderado para ayudar a nuestra linfa a moverse (caminar, subir y bajar escaleras, natación, Marcha Nórdica, bicicleta, cinta elástica, senderismo, Aquagym)

* ¿QUÉ EVITAR?

- Heridas o quemaduras (el riesgo de infección es alto)
- Deportes de impacto, saunas y baños calientes,
- Sedentarismo
- Sobrepeso
- Alcohol
- Tabaco

*PROCEDIMIENTO MÉDICO:

Lo tratan distintos especialistas.

Una vez diagnosticado el Linfedema, será el cirujano vascular quien haga el seguimiento con revisiones anuales y derivará, a su vez, al médico rehabilitador. Este será quien prescriba sesiones de Drenaje Linfático Manual y prendas de contención a medida (medias o mangas) en ortopedias. También el cirujano plástico puede participar en el tratamiento del Linfedema.

*TRATAMIENTO

El único tratamiento que existe actualmente es el uso diario de las prendas de contención y el Drenaje Linfático Manual con vendaje multicapa. Este debe hacerse tantas veces como sea necesario. Como mínimo una vez al año y deber ser impartido por especialistas, nunca por centros de estética. Nosotros te facilitamos el contacto de estos especialistas.

Además de lo expuesto, también se puede operar con dos técnicas que realizan los cirujanos plásticos:

Derivaciones veno-linfáticas y transposición de ganglios linfáticos.

El Linfedema sigue siendo una enfermedad poco conocida y necesitamos que los profesionales estudien más nuestra patología. La Asociación le está dando visibilidad, pero aún queda mucho camino por recorrer.

Te ofrecemos ayuda, apoyo y asesoramiento para que puedas comenzar cuanto antes tu tratamiento y obtener los mejores resultados.

Si tienes diagnosticado un Linfedema contacta con nosotros:

Tfno: 629 31 85 98

adelprisecyl@gmail.com

En facebook, twitter e Instagram