



**ADELPRISE CYL**  
**ASOCIACIÓN DE LINFEDEMA PRIMARIO Y SECUNDARIO,**  
**LIPPEDEMA Y FLEBEDEMA DE CASTILLA Y LEÓN**

Tfno:629318598 / [adelprisecyl@gmail.com](mailto:adelprisecyl@gmail.com) / En facebook, twitter e instagram

### **¿QUÉ ES EL LIPPEDEMA?**

El lipedema es una enfermedad del tejido adiposo (grasa). Consiste en el incremento excesivo y patológico (anómalo) de células grasas (adipocitos). Esta grasa presenta una forma peculiar (nodularidad) y no se puede eliminar con dieta y/o ejercicio (aunque los síntomas si mejoran).

El lipedema está reconocido como enfermedad por la OMS desde el año 2018 (incluido en el ICD-11)

### **¿QUÉ SÍNTOMAS SON TÍPICOS EN EL LIPPEDEMA?**

Los síntomas pueden ser diferentes entre unas afectadas y otras:

- Aparición de hematomas.
- Aparición de arañas vasculares
- Dolor al tacto en las zonas afectadas.
- Tamaño de las extremidades desproporcionados al resto del cuerpo.
- Pies y manos sin afectación.
- Pérdida de elasticidad y temperatura en zonas afectadas.
- Fóvea negativa. Sin fóvea
- Acumulación de grasa en la zona de la rodilla (almohadilla del lipedema).
- Sensación de pesadez o piernas hinchadas.
- Hiper movilidad articular.
- Bilateralidad: Afecta a las dos extremidades (a las dos piernas y/o a los dos brazos).

### **¿QUÉ HACER SI TENGO LIPPEDEMA?**

- Cuidar nuestra alimentación siguiendo una dieta sana y equilibrada ajustada a una antiinflamatoria en los momentos de más inflamación y reduciendo el consumo de alimentos que producen esa inflamación, siempre regulada por profesionales especializados.
- Dieta para perder peso regulada por endocrinólogos en pacientes con obesidad.
- Hacer ejercicio de bajo impacto (caminar, marcha nórdica, deportes acuáticos como natación o aquagym, bicicleta, yoga, pilates, ejercicios de fuerza, ...) Ejercicio que mezcle aeróbico y anaeróbico de manera proporcionada.
- Utilizar prendas de compresión (consultando un profesional).
- Presoterapia, Indiba, Godoy, Drenajes Linfáticos Manuales, ...

## ¿QUÉ EVITAR SI TENGO LIPEDEMA?

Seguir una dieta sana y equilibrada, disminuyendo el consumo de alimentos inflamatorios, los azúcares y evitando los ultraprocesados

## ¿QUÉ HAGO SI SOSPECHO QUE TENGO LIPEDEMA?

Lo primero que hay que hacer es hablar con nuestro médico de cabecera.

Tenemos que tener en cuenta que es una enfermedad que la Seguridad Social aún no trata, por lo tanto, es muy posible que nos encontremos con profesionales que no sepan dónde derivarnos, o como tratarlos.

Los profesionales que suelen diagnosticar el lipedema son los rehabilitadores, los vasculares y los cirujanos plásticos.

Ambos pueden recetar las medias comprensivas realizadas a medida. En CYL el código de estas medias es: EPL080C Panty de dos piernas para linfedema, a medida. Aunque hay pacientes que con las medias de compresión circular también mejoran de la clínica y son más cómodas.

El rehabilitador es el que nos puede prescribir sesiones de presoterapia y/o drenajes linfáticos manuales.

Hay profesionales en la sanidad privada que tienen clínicas especializadas en lipedema. Éstos pueden diagnosticarnos la enfermedad y tienen sus propios tratamientos para tratar **(no existe cura a día de hoy)** la enfermedad.

## TRATAMIENTOS

- **Tratamiento conservador:** Consiste en cuidar la alimentación, hacer ejercicio adecuado, utilizar prendas de compresión, drenajes linfáticos manuales, aunque hay pacientes que no responden a ellos.
- **Tratamiento psicológico:** Ya que en muchas ocasiones las afectadas llevan años viviendo con dolor, sin saber que les pasaba y con una gran carga emocional y social.
- **Tratamiento quirúrgico:** Consiste en eliminar el tejido adiposo enfermo mediante una liposucción WAL (Water Assisted Liposuction)

\*El lipedema sigue siendo una enfermedad poco conocida y necesitamos que los profesionales estudien más nuestra patología. ADELPRISE-CYL le está dando visibilidad, pero aún hay mucho camino por hacer.

Te ofrecemos ayuda, apoyo y asesoramiento para que puedas comenzar cuanto antes tu tratamiento y tener con ello, mejor calidad de vida.

Si tienes diagnosticado un lipedema, contacta con nosotros:

Tfno: 629 31 85 98

[adelprisecyl@gmail.com](mailto:adelprisecyl@gmail.com)

En facebook, twitter e Instagram