



adelprisecyl

Asociación de
Linfedema y Lipedema
de Castilla y León

Asociación de Linfedema y Lipedema de Castilla y León



@Adelprisecyl



Adelprisecyl



@Adelprisecyl



629 318 598



Adelprisecyl@gmail.com

WWW.ADELPRISECYL.ES

Asociación de Linfedema y Lipedema de Castilla y León



AdelpriseCyL es una asociación sin ánimo de lucro para afectados de Linfedema y Lipedema y sus familiares en Castilla y León.

El objetivo de esta Asociación es hacer visibles estas patologías ante la Sanidad Pública y conseguir el acceso a los tratamientos y cuidados que se precisan.

Este documento es una GUÍA INFORMATIVA.

En ningún caso esta guía es sustitutiva de las pautas establecidas por los médicos.

Ante todo es imprescindible seguir los tratamientos y recomendaciones de los profesionales que llevan cada caso.

Esperamos que esta información les resulte útil y les sirva de ayuda.

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.

Un saludo muy cordial
La Junta Directiva

GUÍA LINFEDEMA

¿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.

¿QUÉ SÍNTOMAS SON TÍPICOS EN EL LINFEDEMA?

Ten en cuenta que los síntomas pueden ser diferentes entre unas afectadas y otras. Los más habituales son:

- ✧ Pesadez y engrosamiento del miembro afectado.
- ✧ Fragilidad de la piel.
- ✧ Cansancio y pérdida de fuerza.
- ✧ Limitación de movimiento, hinchazón corporal.

PROCEDIMIENTO MÉDICO

El linfedema 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.

TRATAMIENTOS

- ✧ 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
 - ✧ Transposición de ganglios linfáticos.

¿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 SI TENGO LINFEDEMA?

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

EN NUESTRA PAGINA WEB
[ADELPRISECYLES](https://adelprisecyl.es)
TENEMOS INFORMACIÓN DE
DIFERENTES PROFESIONALES
COLABORADORES DE CYL QUE
INTERVIENEN EN LOS
TRATAMIENTOS:

FISIOTERAPEUTAS
NUTRICIONISTAS
ORTOPEDIAS
PSICOLOGOS

¿Quieres formar parte de la familia AdelpriseCYL?

Tu colaboración es muy importante para que podamos seguir adelante con nuestra labor y podamos ir logrando nuestras metas y logros.

Además ser soci@ tiene una serie de ventajas para ti.

Ventajas de ser soci@ de ADELPRISECYL:



Estarás informado de todas nuestras actividades, talleres, charlas, acciones, avances...



Tendrás acceso a listado de profesionales de toda CYL que tratan de forma especializada las patologías, desde nutricionistas, ortopedias, fisioterapeutas, vasculares...



Disfrutarás de descuentos especiales de nuestros colaboradores.

La cuota es solamente de 50 €/anuales.

Gracias a esta aportación económica podremos seguir trabajando para darle visibilidad a las enfermedades. Entre tod@s ayudáis a mantener la actividad social e informativa de esta asociación sin ánimo de lucro.

[Hazte socio](#)



adelprisecyl

Asociación de
Linfedema y Lipedema
de Castilla y León