



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 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 recorrer.

Un saludo muy cordial  
La Junta Directiva

# GUÍA LIPEDEMA

## ¿QUÉ ES EL LIPEDEMA?

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

El lipedema no es una enfermedad rara, pero si **es una enfermedad desconocida**, tanto por la sociedad en general, como por gran parte de la comunidad médica.

Ocurre casi exclusivamente en mujeres (entre un 12 y un 20% de la población femenina lo padece).

El Lipedema está reconocido como enfermedad por la OMS desde el año 2018 (incluido en el CIE-11 - Clasificación Internacional de Enfermedades-), sin embargo, en Castilla y León se está utilizando el CIE-10.

Lamentablemente, esta situación nos deja totalmente desamparadas, ya que no existen protocolos de actuación y dependemos de los conocimientos y buena disposición de los profesionales sanitarios que nos atiendan en la Seguridad Social.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS SON TÍPICOS EN EL LIPEDEMA?

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

- ✿ Aparición de hematomas y arañas vasculares.
- ✿ Dolor al tacto en las zonas afectadas.
- ✿ Tamaño de las extremidades desproporcionado al resto del cuerpo.
- ✿ Pies y manos sin afectación.
- ✿ Pérdida de elasticidad y temperatura más alta 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 SOSPECHO QUE TENGO LIPEDEMA?

Lo primero es hablar con el médico de familia.


Es importante tener en cuenta que es una enfermedad que la Seguridad Social aún no trata, por lo que es muy posible que los profesionales no conozcan el tratamiento ni tengan un protocolo.

Los que suelen diagnosticar el Lipedema son los médicos rehabilitadores, los cirujanos vasculares y los cirujanos plásticos. Todos ellos pueden recetar las prendas compresivas a medida (medias, pantys, manguitos...), y el médico rehabilitador es el que puede prescribir sesiones de Terapia Descongestiva Compleja (Drenajes Linfáticos Manuales, presoterapia, ...)


Actualmente hay profesionales en la sanidad privada que tienen clínicas especializadas en Lipedema. Éstos diagnostican la enfermedad y tienen sus propios tratamientos.


Es importante tener en cuenta que a día de hoy **no existe cura para esta enfermedad.**

## TRATAMIENTOS

 **Tratamiento conservador:** Consiste en cuidar la alimentación, hacer ejercicio adecuado, utilizar prendas de compresión y realizar terapias descongestivas complejas.

ESTE TRATAMIENTO DEBE SER LA BASE Y DEBEMOS MANTENERLO AUNQUE HAGAMOS OTROS TRATAMIENTOS, YA QUE ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA.

 **Tratamiento psicológico:** Para los afectados que llevan años viviendo con dolor sin saber la causa y soportando una gran carga emocional y social, puede ser de gran ayuda.

 **Tratamiento quirúrgico:** Consiste en eliminar el tejido adiposo enfermo mediante una liposucción WAL (Water Assisted Liposuction).

ESTE TRATAMIENTO NO ELIMINA LA ENFERMEDAD.

## ¿QUÉ HACER SI TENGO LIPEDEMA?

- ✿ Cuidar la alimentación siguiendo una dieta sana y equilibrada, pasando a una antiinflamatoria en los momentos de más inflamación para reducir el consumo de alimentos que la producen. Siempre ha de estar regulada por profesionales especializados.
- ✿ Dieta para perder peso regulada por endocrinos en pacientes con obesidad.
- ✿ Hacer ejercicio de bajo impacto (caminar, marcha nórdica, deportes acuáticos como natación o aquagym, bicicleta, yoga, pilates, ejercicios de fuerza,...) El ejercicio debe ser aeróbico y anaeróbico de manera proporcionada.
- ✿ Utilizar prendas de compresión realizadas por un profesional.
- ✿ Presoterapia, Indiba, Godoy, Drenajes Linfáticos Manuales, ...

## ¿QUÉ EVITAR SI TENGO LIPEDEMA?

- ✿ El consumo de alimentos inflamatorios.
- ✿ Los azúcares y especialmente los ultraprocesados.



EN NUESTRA PAGINA WEB  
[ADELPRISECYL.ES](http://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