



LINFEDEMA PRIMARIO Y SECUNDARIO AGADELPRISE

Asociación Gipuzkoana de afectados de Linfedema
primario, secundario, Lipedema y Flebedema

TXARA I Paseo Zarategi 100 Donostia-San Sebastián
Teléfono +34 601 982 584
agadelprise@gmail.com
www.agadelprise.com



¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

Es una **acumulación de líquido y macromoléculas** (proteínas de gran tamaño molecular) en el tejido conjuntivo blando, en el espacio entre las células. Ocurre por un **daño o defecto del sistema linfático**, que acarrea la disminución de su capacidad de transporte, y hace que tanto el líquido como las macromoléculas se acumulen en el tejido. Se manifiesta con **aumento de volumen en la región afectada**: extremidades, cara, abdomen, tórax, mama o genitales. Es una patología crónica y progresiva.

CAUSAS DEL LINFEDEMA

Hay dos tipos de Linfedema: Linfedema Primario y Linfedema Secundario. En el **Linfedema Primario la causa es una displasia (malformación) del sistema linfático** durante su desarrollo en el embrión humano. Se asocia a mutaciones genéticas que empiezan a ser identificadas. Su incidencia es de 1 de cada 6.000 personas, por lo que se considera como una "enfermedad rara". Es más frecuente en las mujeres y puede aparecer en cualquier etapa de la vida. Con los conocimientos actuales no es posible prevenirlo, aunque con un diagnóstico temprano se puede minimizar su progresión. **El Linfedema Secundario**, que es el más frecuente, ocurre por un daño externo al sistema linfático. **La causa más frecuente es la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia.**

EL SISTEMA LINFÁTICO

Considerado como un sistema secundario al circulatorio, es el sistema encargado de transportar la linfa a través de los vasos linfáticos por nuestro cuerpo, un líquido de color transparente. Tiene un papel fundamental en la defensa del organismo, ya que transporta células inmunitarias, absorbe grasas de nuestro intestino y es el responsable tanto de llevar las macromoléculas de vuelta a la sangre como de transportar las sustancias de desecho desde el espacio intersticial (espacio entre las células).

¿CÓMO SE TRATA?

No existe a la fecha medicinas para tratar el linfedema. Las posibilidades terapéuticas pasan por el **tratamiento conservador** o, de manera menos frecuente, por cirugías. El tratamiento conservador es determinado por el especialista en Rehabilitación. El más recomendado es la **Terapia Descongestiva Compleja (TDC)**, una combinación de masaje de drenaje linfático manual, y compresión (mediante el uso de vendas y prendas especiales), **cuidado de la piel y ejercicio**. El tratamiento quirúrgico, menos frecuente por su viabilidad y costos, es abordado por el facultativo del servicio de Cirugía Plástica y Reparadora. Hay varios tipos de cirugía: anastomosis linfovenosas, trasposición de ganglios linfáticos y linfoaspiración.

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

El éxito del tratamiento depende del cuidado del propio afectado. Estas son las principales recomendaciones: Seguir al pie de la letra el tratamiento conservador que determine el especialista. Renovar la prenda de compresión cada 6 meses o cuando se aprecie pérdida notable de elasticidad. **Evitar las infecciones.** Proteger la piel en actividades como cocinar, coser, trabajar el jardín y cualquier otra que pueda producir cortes o rozaduras. **Evitar sobreesfuerzos.** Realizar tareas exigentes en varios días y suspenderlas si la parte del cuerpo afectada empeora o duele. **Realizar ejercicio**, siempre bajo supervisión profesional, y orientado al mantenimiento de la musculatura y a la movilidad de las articulaciones implicadas. **Mantener un peso corporal moderado.** Seguir las recomendaciones de alimentación que determine el médico. Evitar el aislamiento y buscar asociaciones o grupos de apoyo.