

Guía básica sobre el Linfedema

**Síntomas, tratamientos y
cuidados**



AGADELPRISE

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una asociación sin ánimo de lucro con sede en Donostia San Sebastián, y cobertura en la provincia de Gipuzkoa, que informa, orienta y acompaña a los afectados de linfedema primario y secundario, lipedema y flebedema.

Esta guía ha sido elaborada en el marco de un Trabajo de Fin de Grado (TFG) del Grado en Enfermería de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), en colaboración con la Asociación Guipuzcoana de Linfedema, Lipedema y Flebedema (AGADELPRISE).

Guía básica sobre el Linfedema: Síntomas, tratamientos y cuidados © 2025 by Laura Tejerina Sagasta is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

El sistema linfático se encarga de transportar la linfa, líquido rico en proteínas y sustancias de deshecho.

El linfedema es una patología crónica que afecta a este sistema. Se caracteriza por un engrosamiento de una zona del cuerpo como consecuencia de la una acumulación de linfa en los tejido.

¿QUÉ LO CAUSA?

El linfedema primario se produce por una malformación del sistema linfático durante su desarrollo.

El linfedema secundario, por el contrario, ocurre por un daño externo al sistema linfático. Estos daños pueden producirse por infecciones, traumatismos, radioterapia o extirpación de ganglios entre otros.

SÍNTOMAS DEL LINFEDEMA

- Sensación de pesadez en la zona afectada y en algunos casos dolor.
- Engrosamiento de la piel.
- Aumento progresivo del volumen, en el que también se ven afectados manos o pies.
- Pérdida de sensibilidad en la zona afectada.
- Aparición de sarpullidos e irritaciones.
- Infecciones recurrentes.



TIPOS DE LINFEDEMA

PRIMARIO

Congénito: El inicio de los síntomas se produce antes de los 2 años de edad

Precoz: El inicio de los síntomas se produce entre los 2 y los 35 años de edad

Tardío: El inicio de los síntomas se produce después de los 35 años de edad

SECUNDARIO

Se produce por daño o sobrecarga del sistema linfático por ejemplo tras radioterapia, extirpación de gánglios o infecciones

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico precoz es clave a la hora de tratar el linfedema y prevenir su avance. Para realizar este diagnóstico son clave el examen físico y la historia clínica, además de pruebas complementarias que pueden ser de utilidad, como la linfogammagrafía, EcoDoppler, resonancia magnética, TAC o linfangiografía con contraste entre otras.

En nuestro sistema sanitario, el especialista que trata esta patología es el médico rehabilitador.

Paciente que acude al Centro de Salud y presenta hinchazón en extremidades

¿Piel enrojecida, caliente o con signos de infección?

NO

¿Se alivia el dolor con reposo o movimiento?

NO

¿Dolor/ sensibilidad en áreas con acúmulo de grasa?

SI

¿Ambas extremidades simétricas?

NO

Circimetría:
¿Diferencia $>2\text{cm}$ / $>10\%$ entre ambas extremidades?

NO

SI

¿Aumenta la hinchazón durante el día?

NO

¿Presenta algunos de estos síntomas?

- Pesadez
- Facilidad para la aparición de hematomas
- Arañas vasculares
- Tejido subcutáneo fibroso
- Manos y pies sin afección
- Signo de la goma en tobillos o muñecas

SI

Es posible que se trate de Lipedema, derivar al servicio de Rehabilitación

¿Presenta algunos de estos síntomas?

SI

- Pesadez
- Disminución de la movilidad
- Endurecimiento del tejido subcutáneo
- Infecciones recurrentes
- Cambios en la textura de la piel

SI

Es posible que se trate de Linfedema, derivar al servicio de Angiología y Cirugía Vascular



¿Qué es el tratamiento conservador?

El **tratamiento conservador** está dirigido a **tratar los síntomas** mediante terapias no invasivas.

¿Y cuales son esas terapias no invasivas?

En el caso del linfedema, este tratamiento se basa en **terapia descongestiva compleja (TDC)**, **tratamiento psicológico**, **cuidado de la piel**, **control de la alimentación** y **ejercicio físico**.



¿Con ese tratamiento podré curar mi linfedema?



El tratamiento conservador **NO CURA** el linfedema, su objetivo es **aliviar sus síntomas** y **mejorar la calidad de vida** de las personas que viven con él.

¿Hay algún otro tratamiento para el linfedema?

Existen tratamientos quirúrgicos como la **anastomosis linfovenosa**, el **transplante de ganglios linfáticos** o la **lipoaspiración especializada**. Sin embargo, es importante destacar que estas opciones **NO CURAN** el linfedema, por lo que el **tratamiento conservador** sigue siendo fundamental para prevenir su progresión





¿Qué es la terapia descongestiva compleja?

La TDC es un tratamiento que combina el **drenaje linfático manual (DLM)**, la **terapia de compresión**, el **ejercicio físico** y el **cuidado de la piel**.

¿Y cuánto dura la TDC?

La TDC se divide en **dos fases**:

- **Fase intensiva** o de reducción
- **Fase de mantenimiento** o conservación.



¿En qué consiste la fase intensiva?



El **objetivo principal** es **reducir volumen y consistencia** la extremidad, para ello se realizan **DLM, vendajes compresivos** y **ejercicio 5 días/semana**. Esta fase dura **entre 2 y 4 semanas**.

¿Y la fase de mantenimiento?

El **objetivo principal** es **conservar y optimizar los resultados de la fase anterior**. Consiste en realizar de manera continua **ejercicio, DLM, auto-vendaje**, uso de **prendas compresivas** y **control periódico de volumen y circunferencia**.





¿Cuánto dura la fase de mantenimiento?

Esta fase no tiene una duración específica, solo se interrumpirá en caso de desbordamiento que requiera retomar la fase intensiva. Una vez controlada la situación, se regresará a esta fase.

¿Qué es el DLM?

Es una técnica de masaje terapéutico que estimula el sistema linfático y favorece el drenaje linfático, ayudando a disminuir el edema y la sensibilidad.



¿Quién debe realizar el DLM?



El DLM lo realizan **fisioterapeutas especializados**. Existen además distintas escuelas, cada una con su propio método (Leduc, Vodder, Földi...). Sin embargo, también puedes **aprender la técnica de autodrenaje** de la mano de un profesional y llevarlo a cabo en tu casa.



En **AGADELPRISE** organizamos:
Talleres mensuales de Autodrenaje

¿Qué es la terapia de compresión?

Consiste en usar **prendas de compresión y/o vendajes compresivos**, ejerciendo una presión controlada sobre la zona afectada.





¿Qué beneficios tiene la terapia de compresión?

Potencia los resultados del DLM, favorece el retorno tanto linfático como venoso y previene la acumulación de linfa.

¿Qué diferencia hay entre los vendajes y la prendas de compresión?

Las prendas compresivas son más cómodas para usar a diario, pero pueden perder fuerza de compresión con el tiempo. Los vendajes multicapa ejercen una compresión variable y más adaptable a las necesidades de cada momento, pero es necesario conocer la técnica correcta para realizarlo.



**En AGADELPRISE organizamos:
Talleres mensuales de Autovendaje**

¿Donde puedo conseguir prendas de compresión?



Estas prendas se compran en ortopedias ya que es muy importante que sean hechas a medida. Pero es importante que sea prescrita por un profesional, ya que hay distintos tipos de prenda, tejido y compresión.

¿Tengo que usar prendas compresivas para hacer deporte?

Sí conviene utilizarlas para hacer ejercicio. Sin embargo, si resultan intolerables se puede prescindir de ellas, pero conviene utilizar al menos ropa deportiva compresiva.



¿Cómo puedo cuidar la piel?



Lo más importante es prevenir heridas, picaduras o infecciones. Manteniendo una buena hidratación prevenimos que se formen grietas que puedan llegar a infectarse. Si se crean heridas, estas se deben limpiar y desinfectar correctamente, así como utilizar pomadas antibióticas o antimicóticas si aparecen signos de infección.

¿Qué beneficios tiene el ejercicio físico?

Además de los beneficios generales para la salud, es clave para el cuidado del linfedema, ya que, el ejercicio físico, especialmente la contracción muscular, promueve la absorción y drenaje linfático.



¿Qué tipo de ejercicio es el más recomendado?



No hay ningún tipo de ejercicio que se deba evitar, pero el ejercicio debe ser adaptado a las capacidades y necesidades de cada persona. Se recomienda a las personas con linfedema, el ejercicio en el agua, ya que la presión ejercida por el agua reduce el impacto en las articulaciones, favorece el drenaje linfático y la circulación.



En AGADELPRISE organizamos:
Sesiones de Aquagym → 3 días/semana
Cursos de Yoga adaptado → 1 día/semana

¿Qué tipo de dieta hay que seguir?

No hay una dieta específica para el cuidado del linfedema, pero es importante que cumpla las siguientes características:



- Que sea equilibrada, variada y saludable.
- Si se busca perder peso, reducir el consumo calórico diario.
- Eliminar o reducir alcohol, azúcares refinados y productos ultra-procesados.
- Mantener una buena hidratación.

¿Y qué hay de la dieta cetogénica o la mediterránea?

Algunas dietas más específicas han demostrado tener algún beneficio en el cuidado del linfedema:



- **Dieta cetogénica:** Es una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas. Parece mejorar la función linfática, pero carece de algunos nutrientes esenciales, por lo que es importante contar con supervisión profesional.
- **Dieta mediterránea:** Ha demostrado ser una dieta rica en antioxidantes, variada y equilibrada.
- **Ayuno intermitente:** Se cree que hacer periódicamente ayuno de 13 horas puede ser beneficioso para el sistema linfático.

¿En qué consisten las cirugías para el linfedema?

Estas intervenciones buscan restaurar o aumentar la capacidad de drenaje del sistema linfático o retirar tejido subcutáneo en exceso. Las intervenciones para tratar el linfedema son las siguientes:



- Trasplante de ganglios linfáticos
- Anastomosis linfático-venosa
- Bypass linfático-linfático
- Dermato-fibro-lipectomía
- Lipectomía asistida por liposucción



En AGADELPRISE organizamos:
Foro sobre cirugías en Linfedema

¿En qué consiste el trasplante de ganglios?



Tras un estudio del sistema linfático de todo el cuerpo, se valora si existe alguna zona en la que el número de ganglios sea elevado, si es así, se extirparán algunos de estos ganglios y se trasplantarán en la zona afectada por el linfedema.

¿Y la anastomosis linfático-venosa?

Consiste en conectar el sistema linfático de la zona afectada con el sistema vascular contiguo, haciendo así que parte de la linfa pase al torrente sanguíneo lo cual ayuda a descongestionar los vasos linfáticos.



¿En qué consiste el bypass linfático-linfático?



Se trata de una intervención que conecta vasos linfáticos entre sí para descongestionar los vasos linfáticos de la zona afectada.

¿Y la dermato-fibro-lipectomía?

Esta intervención consiste en extirpar el tejido subcutáneo fibroso excesivo en la zona afectada.



¿En qué se diferencia la lipectomía asistida por succión?

Esta intervención también busca retirar tejido subcutáneo, pero en lugar de hacerlo extirpando este tejido, el procedimiento consiste en retirar los depósitos de grasa y sólidos linfáticos mediante succión.



¿Por qué es importante el tratamiento psicológico?

Porque al igual que otras patologías crónicas, el linfedema puede afectar significativamente a las personas que viven con él. El estado anímico de las personas influye significativamente en el resultado del tratamiento, ya que los problemas de salud mental dificultan el autocuidado.



¿Hay algún tratamiento alternativo que sea beneficioso para el linfedema?



Existen algunos tratamientos alternativos o estéticos que pueden resultar beneficiosos.

- **Terapia con láser de baja intensidad:** Este tratamiento emplea luz láser de baja intensidad, la cual se cree que mejora la motilidad linfática y previene la fibrosis.
- **Terapia con ondas de choque:** Es un tratamiento que utiliza ondas de alta energía, las cuales activan los factores de crecimiento endotelial vascular y los fibroblastos. Estos favorecen la formación de nuevos vasos linfáticos, reducen la fibrosis y mejoran la elasticidad de la piel.
- **Presoterapia:** También conocida como presoterapia, consiste en el uso de dispositivos que ejercen compresión neumática alternando las zonas.

¿Pero la presoterapia no está contraindicada?

La presoterapia no está contraindicada siempre que se realice de manera controlada y por un profesional experto en el tratamiento de linfedema.





Dirección

Gizagune Ondarreta
Paseo de Ondarreta, 20
20018 San Sebastián
Guipúzcoa

Contacto

+34 601 982 584

Lunes a viernes

9:00 a 14:30 horas

contacto@agadelprise.com

www.agadelprise.com



AGADELPRISE

BIBLIOGRAFÍA

1. Coppel T, Physiotherapist L, Cunneen J, Fetzer S, Gordon K, Hardy D, et al. Best Practice Guidelines: The management of lipoedema [Internet]. Londres: Wounds UK; 2017 [citado 29 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://wounds-uk.com/wpcontent/uploads/2023/02/450f55130cff87901188206fd115ccf3.pdf>
2. Kruppa P, Georgiou I, Biermann N, Prantl L, Klein-Weigel P, Ghods M. LipedemaPathogenesis, Diagnosis, and Treatment Options. Dtsch Arztebl Int [Internet]. 2020 [citado 29 de mayo 2025];117(22-23):396–403. doi: 10.3238/arztebl.2020.0396
3. Kalemikerakis I, Evaggelakou A, Kavga A, Vastardi M, Konstantinidis T, Govina O. Diagnosis, treatment and quality of life in patients with cancer-related lymphedema. J BUON [Internet]. 2021 [citado 29 de mayo 2025]; 26(5):1735–1741. PMID: 34761576
4. Lomeli LD, Makin V, Bartholomew JR, Burguera B. Lymphedema vs lipedema: Similar but different. CCJM [Internet]. 2024 [citado 29 de mayo de 2025]; 91(7):425– 436. doi: 10.3949/ccjm.91a.23084
5. Devoogdt N, Thomis S, Belva F, Dickinson-Blok J, Fourgeaud C, Giacalone G, et al. The VASCERN PPL working group patient pathway for primary and paediatric lymphoedema. Eur J Med Genet [Internet]. 2024 [citado 29 de mayo de 2025]; 67. doi: 10.1016/j.ejmg.2023.104905
6. Verde L, Camajani E, Annunziata G, Sojat A, Marina LV, Colao A, et al. Ketogenic Diet: A Nutritional Therapeutic Tool for Lipedema?. Curr Obes Rep [Internet]. 2023 [citado 29 de mayo de 2025]; 12(4):529–543. doi: 10.1007/s13679-023-00536-x

7. Jeziorek M, Chachaj A, Sowicz M, Adaszyńska A, Truszyński A, Putek J, et al. The Benefits of Low-Carbohydrate, High-Fat (LCHF) Diet on Body Composition, Leg Volume, and Pain in Women with Lipedema. *Journal of Obesity* [Internet]. 2023 [citado 29 de mayo de 2025]; 2023. doi: 10.1155/2023/5826630
8. AGADELPRISE. Memoria 2023 [Internet]. San Sebastián: AGADELPRISE; 2024 [citado 29 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://agadelprise.com/que-hacemos-193/>
9. Jonis YMJ, Wolfs JaGN, Hummelink S, Tielemans HJP, Keuter XHA, van Kuijk S, et al. The 6 month interim analysis of a randomized controlled trial assessing the quality of life in patients with breast cancer related lymphedema undergoing lymphaticovenous anastomosis vs. conservative therapy. *Sci Rep* [Internet]. 2024 [citado 29 de mayo de 2025]; 14(1). doi: 10.1038/s41598-024-52489-3
10. Lodewijckx I, Matthys C, Verheijen J, Verscuren R, Devoogdt N, Van der Schueren B, et al. Potential therapeutic effect of a ketogenic diet for the treatment of lymphoedema: Results of an exploratory study. *J Hum Nutr Diet* [Internet]. 2024 [citado 29 de mayo de 2025]; 37(4):885–891. doi: 10.1111/jhn.13330
11. Czerwińska M, Teodorczyk J, Hansdorfer-Korzon R. A Scoping Review of Available Tools in Measurement of the Effectiveness of Conservative Treatment in Lipoedema. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [citado 25 de mayo de 2025];19(12). doi: 10.3390/ijerph19127124.
12. Agostino Bruno. Lipedema Surgery, Combining Multiple Technologies: When And Where? [Vídeo en Internet]. En: Lipedema World Congress; 5-7 de octubre de 2023; Berlín, Alemania. Lipedema World Congress; 2023. Disponible en: <https://www.lipedema-world-congress.com/on-demand/session-12-liposuction-forlipedema-2-technical-considerations-video/>

Linfedemari buruzko oinarrizko gida

**Sintomak, tratamenduak eta
zainketak**



AGADELPRISE

NOR GARA?

Irabazi-asmorik gabeko elkarte bat gara, egoitza Donostian duena eta Gipuzkoa osoan lan egiten duena; linfedema primarioa eta sekundarioa, lipedema eta flebedema dutenei informazioa, orientazioa eta laguntza ematen diena.

Gida hau Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Erizaintzako Gradu Gradu Amaierako Lanaren (GRAL) baitan landu da, Gipuzkoako Linfedema, Lipedema eta Flebedema Elkartearekin (AGADELPRISE) elkarlanean.

Guía básica sobre el Linfedema: Síntomas, tratamientos y cuidados © 2025 by Laura Tejerina Sagasta is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ZER DA LINFEDEMA?

Sistema linfatikoak garraiatzen du linfa, zeina proteinatan eta hondakin-substantzietan aberatsa den.

Linfedema sistema horri eragiten dion patologia kronikoa da. Ehunetan linfa metatzearen ondorioz, gorputzeko zati bat loditu egiten da.

ZERK ERAGITEN DU?

Linfedema primarioa sortzen da sistema linfatikoa garatzen den bitartean malformatzen delako.

Linfedema sekundarioa, aldiz, sistema linfatikotik kanpoko kalte batengatik gertatzen da. Besteak beste, infekzioek, traumatismoek, erradioterapiak edo gongoilak erazteak eragin ditzakete kalte horiek.

LINFEDEMAREN SINTOMAK

- Astuntasun-sentsazioa kaltetutako eremuan, eta, kasu batzuetan, mina.
- Larruazala loditzea.
- Bolumena pixkanaka handitzen da, eta eskuei eta oinei ere eragiten die.
- Sentikortasun-galera kaltetutako eremuan.
- Sarpullidoak eta narritadurak agertzea.
- Infekzio errepikariak.



LINFEDEMA MOTAK

PRIMARIOA

Sortzetikoa: sintomak 2 urte bete baino lehen hasten dira

Goiztiarra: Sintomak 2-35 urte bitartean hasten dira.

Berantiarra: 35 urte bete ondoren hasten dira sintomak.

SEKUNDARIOA

Sistema linfatikoaren kalte edo gainkagaren ondorioz gertatzen da; erradioterapiaren, ganglioen eruzketaren edo infezioen ondoren

DIAGNOSTIKOA

El diagnóstico precoz es clave a la hora de tratar el linfedema y prevenir su avance. Para realizar este diagnóstico son clave el examen físico y la historia clínica, además de pruebas complementarias que pueden ser de utilidad, como la linfogammagrafía, EcoDoppler, resonancia magnética, TAC o linfangiografía con contraste entre otras.

En nuestro sistema sanitario, el especialista que trata esta patología es el médico rehabilitador.

Osasun-zentrora joan eta gorputz-adarretan hantura duen pazientea

Larruazal gorritua, beroa edo infekzio-zantzua dugu?

EZ

Mina arintzen al zaio atsedenearekin edo mugimenduekin?

EZ

Mina/sentikortasuna du gantza metatzen den eremuetan?

BAI

Bi gorputz-adarrak simetrikoak dugu?

EZ

Zirkometria: 2 cm / % 10 baino gehiagoko aldea dago bi gorputz-adarren artean?

BAI

EZ

Hantura handitzen al da egunez?

BAI

EZ

Honako sintomaren bat badu?

- Astuntasuna
- Hematomak agertzeko erraztasuna
- Armiarma baskularrak
- Larruazalpekoehun fibrosoa
- Eskuak eta oinak kalterik gabe
- Gomaren zeinua orkatiletan edo eskumuturretan

BAI

Litekeena da linfedema izatea; deribatu Angiologia eta Kirurgia Baskularreko Zerbitzura

BAI

Honako sintomaren bat badu?

- Astuntasuna
- Mugikortasuna murriztea
- Larruazalpeko ehuna gogortzea
- Aldaketak larruazalaren testuran

BAI

Litekeena da Lipedema izatea; deribatu Errehabilitazio Zerbitzura



Zenbat irauten du mantentze-faseak?

Fase honek ez du iraupen espezifikorik. Fase intentsiboa berriz hasia eskatzen duen gainezkatze-kasuetan bakarrik etengo da. Behin egoera kontrolatuta, fase horretara itzuliko dira.

Zer da EDL?

Masaje terapeutikoko teknika bat da, sistema linfatikoa estimulatzen duena eta drainatze linfatikoa errazten duena, edema eta sentikortasuna gutxitzen lagunduz.



Nork egin behar du EDL?



EDL fisioterapeuta espezializatuek egiten dute. Gainera, hainbat eskola daude, bakoitza bere metodoarekin (Leduc, Vodder, Földi...). Hala ere, profesional baten eskutik autodrainatze-teknika ere ikas dezakezu eta zure etxean gauzatu.



**AGADELPRISEn honako hauek antolatzen ditugu:
Autodrainatzeari buruzko hileroko tailerrak**

Zer da konpresio-terapia?

Konpresio-jantziak eta/edo konpresio-bendajeak erabiltzen dira, kaltetutako gunean presio kontrolatua eginez.



Zer da terapia deskongestibo konplexua (TDK)?



Eskuzko drainatze linfatikoa (EDL), konpresio-terapia, ariketa fisikoa eta larruazalaren zainketa konbinatzen dituen tratamendua da.

Eta zenbat irauten du TDK-k?

La TDK-k **bi fase ditu**:

- **Fase intensiboa** edo erredukzio fasea
- **Mantentze-** edo kontserbazio-fasea



Zertan datza fase intensiboa?



Helburu nagusia da gorputz-adarraren bolumena eta trinkotasuna murriztea. Horretarako, EDL, konpresio-bendak eta ariketa fisikoa egiten dira astean 5 egunez. Fase honek 2 eta 4 aste bitartean irauten du.

Eta mantentze-fasea?

Helburu nagusia da aurreko faseko emaitzak kontserbatzea eta optimizatzea. Ariketa hauek egiten dira etengabe: EDL, auto-bendajea, konpresio-jantziak erabiltzea eta bolumenaren eta zirkunferentziaren aldizkako kontrola.





Zer onura ditu konpresio-terapiak?

EDLaren emaitzak indartzen ditu, itzulera linfatikoa zein benosoa errazten ditu eta linfa metatzea prebenitzen du.

Zer alde dago bendajeen eta konpresio-jantzien artean?

Konpresiozko jantziak erosoagoak dira egunero erabiltzeko, baina konpresio-indarra gal dezakete denborarekin. Geruza anitzeko bendek konpresio aldakorra eta unean uneko beharretara hobeto egokitzen dena eragiten dute, baina teknika egokia ezagutu behar da hori egiteko.



AGADELPRISEn honako hauek antolatzen ditugu:
Autobendajeko hileroko tailerrak

Non lor ditzaket konpresio-jantziak?



Jantzi horiek ortopedietan erosten dira, oso garrantzitsua baita neurria egindakoak izatea. Baina garrantzitsua da profesional batek preskribatzea, jantzi, ehun eta konpresio mota desberdinak baitaude.

Arropa konpresiboak erabili behar ditut kirola egiteko?

Komeni da erabiltzea ariketa fisikoa egiteko. Hala ere, jasanezinak badira, ez dira erabili behar, baina komeni da gutxienez kirol-arropa konpresiboa erabiltzea.





Zer da tratamendu konserbatzailea?

Tratamendu konserbatzailearen helburua da sintomak tratatzea terapia ez-inbaditzaileen bidez.

Eta zeintzuk dira terapia ez-inbaditzaile horiek?

Linfedemaren kasuan, tratamendu hori terapia deskongestibo konplexuan (TDK), tratamendu psikologikoan, larruazalaren zaintzan, elikaduraren kontrolean eta ariketa fisikoan oinarritzen da.



Tratamendu horrekin nire linfedema sendatu ahal izango dut?



Tratamendu kontserbadoreak EZ DU linfedema SENDATZEN; linfedemaren sintomak arintzea eta linfedemia duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzea du helburu.

Ba al dago beste tratamendurik linfedemarentzat?

Badira tratamendu kirurgikoak; hala nola, anastomosi linfobensoa, gongoil linfaticoak transplantatzea edo lipoaspirazio espezializatua. Hala ere, garrantzitsua da nabarmentzea aukera horiek EZ DUTEla linfedema SENDATZEN, eta, beraz, tratamendu kontserbatzailea ezinbestekoa da linfedemak aurrera egin ez dezan.



Nola zaindu dezaket larruazala?



Garrantzitsuen da zauriak, zitzadak edo infekzioak prebenitzea. Hidratazio ona mantenduz, infektatu daitezkeen arrakalak sortzea prebenitzen dugu. Zauriak sortzen badira, behar bezala garbitu eta desinfektatu behar dira, eta pomada antibiotikoak edo antimikotikoak erabili behar dira infekziozantzuak agertzen badira.

Zer onura ditu ariketa fisikoak?

Osasunerako onura orokorrez gain, funtsezkoa da linfedema zaintzeko; izan ere, ariketa fisikoak, batez ere muskuluen uzkurdurak, xurgapen- eta drainatze-linfatikoa sustatzen ditu.



Zein ariketa mota da gomendatuena?



Ez dago saihestu beharreko ariketarik, baina ariketa pertsona bakoitzaren gaitasunera eta beharretara egokitu behar da. Linfedema duten pertsonen ariketa uretan egitea gomendatzen zaie; izan ere, urak egiten duen presioak murriztu egiten du artikulazioetako inpaktua eta drainatze linfatikoa eta zirkulazioa errazten ditu.



AGADELPRISEn honako hauek antolatzen ditugu:

Aquagym saioak → 3 egun/astean

Yoga egokituko ikastaroak → 1 egun/astean

Zer dieta mota jarraitu behar da?

Ez dago linfedema zaintzeko dieta espezifikorik, baina garrantzitsua da ezaugarri hauek betetzea:

- Orekatua, askotarikoa eta osasungarria izatea.
- Pisua galdu nahi bada, eguneroko kaloria-kontsumoa murriztea.
- Alkohola, azukre finduak eta produktu ultra-prozesatuak kentzea edo murriztea.
- Hidratazio egokia izatea.



Eta dieta zetogenikoa edo mediterraneo?



Dieta espezifikoago batzuek linfedema zaintzeko onuraren bat dutela erakutsi dute:

- Dieta zetogenikoa: karbohidrato gutxiko eta gantz askoko dieta da. Badirudi funtzio linfatikoa hobetu egiten duela, baina ez ditu funtsezko mantenugai batzuk, eta, beraz, garrantzitsua da profesionalak gainbegiratzea.
- Dieta mediterraneo: Erakutsi du dieta aberatsa dela antioxidatzaileetan, askotarikoa eta orekatua.
- Aldizkako baraualdia: Uste da 13 orduko baraua aldizka egitea onuragarria izan daitekeela sistema linfatikoarentzat.

Zer dira linfedemarako kirurgiak?

Esku-hartze horien helburua da sistema linfatikoaren drainatze-ahalmena lehengoratzea edo handitzea, edo larruazalpeko gehiegizko ehunak kentzea. Linfedema tratatzeko esku-hartzeak honako hauek dira:

- Gongoil linfatikoen transplantea
- Anastomosi linfatiko-benosoa
- Bypass linfatiko-linfatikoa
- Dermato-fibro-lipektomia
- Liposukzioz lagundutako lipektomia



AGADELPRISEn honako hauek antolatzen ditugu:
Linfedemako kirurgiei buruzko foroa



Zertan datza gongoilen transplantea?



Gorputz osoko sistema linfatikoa aztertu ondoren, gongoil kopuru handia duen gunerik ba ote dagoen baloratu behar da; hala bada, gongoil horietako batzuk kendu eta linfedemak kaltetutako gunean transplantatuko dira.

Eta anastomosi linfatiko-benosoa?

Erasandako guneko sistema linfatikoa aldameneko sistema baskularrarekin konektatzean datza. Horrela, linfaren zati bat odol-hodira pasatzen da, eta horrek hodi linfatikoak deskongestionatzen laguntzen du.



Zertan datza bypass linfatiko-linfatikoa?



Interbentzio honek hodi linfatikoak elkarren artean konektatzen ditu, kaltetutako guneko hodi linfatikoak arintzeko.

Eta dermato-fibro-lipektomia?

Interbentzio honen bidez, larruazalpeko gehiegizko ehuna erazuziko dugu kaltetutako gunean.



Zertan bereizten da xurgapenez lagundutako lipektomia?



Interbentzio honen bidez, larruazalpeko ehuna kendu nahi da, baina ehun hori erazuziz egin beharrean, gantz-metaketak eta solido linfatikoak xurgatuz kentzean datza prozedura.

Zergatik da garrantzitsua tratamendu psikologikoa?

Beste patologia kroniko batzuk bezala, linfedemak eragin nabarmena izan dezake linfedemarekin bizi diren pertsonengan. Pertsonen gogo-aldarteak eragin nabarmena du tratamenduaren emaitzan, osasun mentaleko arazoek zaildu egiten baitute nor bere burua zaintzea.



Ba al dago linfedemarentzat onuragarria den tratamendu alternatiborik?



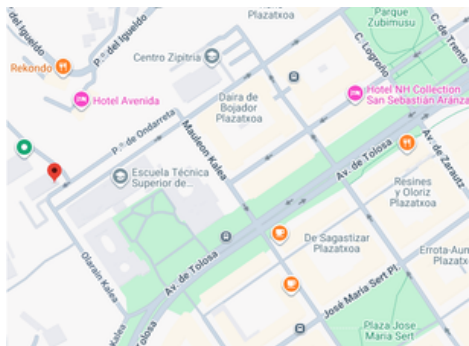
Badira tratamendu alternatibo edo estetiko batzuk onuragarriak izan daitezkeenak.

- Intentsitate baxuko laser bidezko terapia: Tratamendu honek intentsitate baxuko laser-argia erabiltzen du. Argi horrek linfa-mugikortasuna hobetzen duela eta fibrosia prebenitzen duela uste da.
- Talka-uhinen bidezko terapia: Energia handiko uhinak erabiltzen dituen tratamendua da. Uhinak hazkunde endotelial baskularreko faktoreak eta fibroblastoak aktibatzen dituzte. Horiek hodi linfatiko berriak sortzen laguntzen dute, fibrosia murrizten dute eta larruazalaren elastikotasuna hobetzen dute.
- Presoterapia: Konpresio pneumatikoa eragiten duten gailuak erabiltzen dira, guneak txandakatuz.

Baina presoterapia ez dago kontraindikaturik?

Presoterapia ez dago kontraindikaturik, beti ere modu kontrolatuan eta linfedemaren tratamenduan aditua den profesional batek egiten badu.





Helbidea

Gizagune Ondarreta
Paseo de Ondarreta, 20
20018 San Sebastián
Guipúzcoa

Kontaktua

+34 601 982 584
Astelehenetik ostiralera
9:00etatik 14:30era
contacto@agadelprise.com
www.agadelprise.com



AGADELPRISE