

Guía básica sobre el Lipedema

**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 Lipedema: 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 LIPEDEMA?

El lipedema es una enfermedad inflamatoria, crónica y progresiva del tejido graso y conectivo, que afecta predominantemente a mujeres. Se estima que puede afectar hasta a un 10% de la población femenina. Esta enfermedad se caracteriza por una acumulación anormal y simétrica de tejido graso en ambas piernas, y en algunos casos, en los brazos.

¿QUÉ LO CAUSA?

Aunque las causas del lipedema no se conocen con certeza, se cree que los cambios hormonales pueden desencadenar los síntomas y que existe un componente hereditario en su aparición. Se cree que el lipedema puede ser causado también por niveles muy elevados de estrógenos o hiperestrogenismo.

SÍNTOMAS DEL LIPEDEMA

- Acumulación desproporcionada de grasa en las extremidades con respecto al tronco, pero simétricas entre ambas
- Sensación de pesadez.
- Dolor al tacto y al caminar o correr.
- Nódulos de grasa palpables.
- Tendencia a desarrollar hematomas.
- Signo de Cuff (Manos y pies no afectados, da la impresión de llevar una goma en la muñeca o tobillo).
- Hiperlaxitud articular.
- Tejido graso que no responde a dieta o ejercicio.
- Pies planos.



ESTADÍOS DEL LIPEDEMA

Estadio 1

Piel de apariencia suave, tejido subcutáneo engrosado con pequeños nódulos

Estadio 2

Piel con textura irregular, apariencia de "piel de naranja" y nódulos subcutáneos

Estadio 3

Induración más prominente del tejido, depósitos grasos deformados particularmente en la zona de muslos y rodillas

Estadio 4

Piel de apariencia suave, tejido subcutáneo engrosado con pequeños nódulos

DIAGNÓSTICO

El **diagnóstico precoz** es clave a la hora de tratar el lipedema y prevenir su avance.

Este diagnóstico se realiza mediante un examen físico y de la historia clínica, aunque algunas pruebas como la ecografía o la EcoDoppler pueden ayudar a la hora de identificar el estadio.

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 >2cm / >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 lipedema, 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 lipedema?

El tratamiento conservador **NO CURA** el lipedema, 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 lipedema?

Existen opciones de tratamiento quirúrgico como la **liposucción WAL** o la **liposucción PAL**. Sin embargo, estos tratamientos **NO CURAN** el lipedema, 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**. Esta fase **no tiene una duración específica**, se deberá llevar a cabo indefinidamente.





¿Qué es el DLM?


El DLM es una técnica de **masaje terapéutico** que **favorece el flujo linfático** y **reduce la inflamación**.

¿Pero si el lipedema no es una patología linfática, de qué sirve el DLM?

Aunque en el lipedema no hay una acumulación de líquido intercelular, el DLM debido a su **efecto anti-oxidante**, **reduce la sensación de presión** y **el dolor**.



¿Quién debe realizar el DLM?



El DLM lo realizan **fisioterapeutas especializados** en el sistema linfático. 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**, que ejercen una presión controlada sobre la zona afectada **reduciendo la hinchazón** y **alivia el dolor**.



¿Dónde 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 y de compresión**.

¿Qué diferencia hay entre prenda y vendaje compresivo?

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

¿Para qué sirve la compresión en el lipedema?



Reduce la **inflamación**, mejora la **circulación** tanto **linfática** como **sanguínea**, disminuye el **dolor** y la **sensación de pesadez**. Pero sobre todo, **previene el empeoramiento del lipedema**.

¿Cómo puedo cuidar la piel?

Es muy importante mantener la **piel hidratada** y **protegerla de lesiones**, ya que el lipedema facilita la aparición de hematomas o infecciones. Es importante **evitar heridas, pinchazos, tatuajes**, etc... en la medida de lo posible. También es importante proteger la piel del sol, usando **protector solar SPF 50+**



¿Qué tipos de ejercicio físico son recomendables?

Son **recomendables** los siguientes ejercicios:

- Que reduzcan **carga en articulaciones** y favorezcan el **drenaje** → **Ejercicios en el agua, natación, aquagym...**
- Que favorezcan el sistema linfático → **Caminar, marcha nórdica...**
- Trabajar la **movilidad y flexibilidad** → **Yoga, pilates...**
- Trabajo de **fuerza** → Puede ser de **intensidad baja-moderada**, con **pesas, cintas** o simplemente el **peso corporal**.



En AGADELPRISE organizamos:

Sesiones de Aquagym → 3 días/semana

Cursos de Yoga adaptado → 1 día/semana

¿Tengo que hacer ejercicio con las prendas de compresión?

Sí, es conveniente utilizar las prendas de compresión cuando haces ejercicio. Sin embargo, algunas veces las prendas de compresión resultan intolerables, en ese caso se podría prescindir de estas prendas, pero es conveniente utilizar al menos ropa deportiva compresiva.



¿Cuál es la dieta recomendada para el lipedema?

La dieta indicada para las personas con lipedema es la conocida como dieta antiinflamatoria. Aunque algunos estudios indican que algunas otras estrategias alimentarias pueden ser beneficiosas, como la dieta cetogénica o el ayuno intermitente.



¿Y qué es la dieta cetogénica?

La dieta cetogénica es **baja en carbohidratos** y **alta en grasas**, y ha demostrado **ayudar a la pérdida de peso**. Sin embargo, **no es recomendable como alimentación habitual**, ya que puede ser deficiente en algunos nutrientes y requerir suplementación. Por eso, es importante **hacerla con la guía de un profesional**.



En qué consiste la dieta antiinflamatoria?



La dieta antiinflamatoria es una dieta individualizada, que se debe realizar de la mano de un profesional quien identifique el origen de la inflamación y diseñe una dieta a medida que incluya los nutrientes necesarios y minimice o restrinja los alimentos pro-inflamatorios.

¿Es imprescindible acudir a un nutricionista?

La alimentación es fundamental para un correcto tratamiento conservador y debe ser individualizada según las necesidades de cada persona, lo cual no es posible si no se acude a un profesional especializado en



¿Hay algo más con respecto a la alimentación que deba saber?



A algunas personas también les resulta beneficioso el **ayuno intermitente** ya que disminuye la inflamación. Además, hay algunos **suplementos** que pueden ser beneficiosos para esta patología: **Omega-3, Magnesio, Vitamina D, Cúrcuma y Jengibre**. Sin embargo, se recomienda una **supervisión profesional previa** ya que **debe adaptarse a las necesidades individuales**.

¿Qué opciones de tratamiento quirúrgico existen ?

Existen dos opciones principales: la liposucción y el procedimiento conocido como "Debulking" o dermatofibrolipectomía.



¿Qué tipos de liposucción están indicados?



La liposucción tradicional está contraindicada en el lipedema, pero se recomiendan técnicas específicas como la liposucción asistida por potencia (PAL), la liposucción asistida por chorro de agua (WAL) y la liposucción con ultrasonidos (VASER).

¿Qué beneficios tiene la liposucción en pacientes con lipedema?

Reduce el volumen de las extremidades, disminuye el dolor y la tendencia a la aparición de hematomas, además de mejorar la movilidad, la funcionalidad y la calidad de vida.



¿En qué consiste el procedimiento de "Debulking" ?

Consiste en la extirpación del exceso de grasa y tejido fibroso de las extremidades afectadas.



**En AGADELPRISE organizamos:
Foro sobre cirugías en Lipedema**

¿Por qué es importante el tratamiento psicológico ?



El estado anímico de la persona condiciona los resultados del tratamiento, ya que los problemas de salud mental pueden dificultar el autocuidado.

¿Cómo afecta la relación con la comida al tratamiento?



Muchas personas con lipedema tienen una relación compleja con la comida, lo que puede afectar su alimentación y, en consecuencia, el tratamiento.

¿Qué tratamientos adicionales pueden ser beneficiosos en el lipedema?

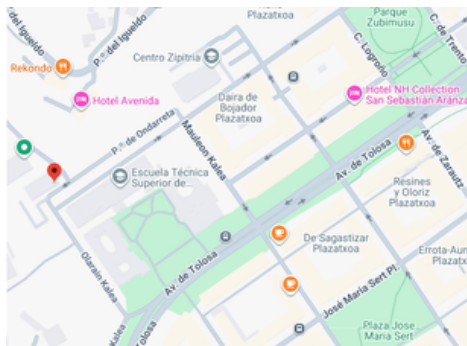
Existen varios tratamientos alternativos o estéticos que pueden ayudar como el kinesiotape, el masaje cavitacional o la presoterapia.



¿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 lipedema.



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/>

Lipedemari 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 Lipedema: 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 LIPEDEMA?

Lipedema gantz-ehunaren eta ehun konektiboaren hanturazko gaixotasun kroniko eta progresiboa da eta, nagusiki, emakumeei eragiten die. Emakumeen % 10i ere eragin diezaiokeela kalkulaten da. Gaixotasun honen ezaugarria da gantz-ehunaren metaketa anormala eta simetrikoa dagoela bi hanketan, eta, kasu batzuetan, besoetan.

ZERK ERAGITEN DU?

Lipedemaren kausak zehazki ezagutzen ez diren arren, uste da aldaketa hormonalek sintomak eragin ditzaketela eta herentziazko osagai bat dagoela. Uste da lipedemaren kausa ere izan daitekeela estrogeno-maila oso altuak edo hiperestrogenismoa.

LIPEDEMAREN SINTOMAK

- Gorputz-adarretan gantza neurriz kanpo metatzea gorputz-enborrarekiko, baina simetrikoak dira bien artean
- Astuntasun-sentsazioa.
- Mina ukitzean eta ibiltzean edo korrika egitean.
- Hazta daitezkeen gantz-noduluak.
- Hematomak garatzeko joera.
- Cuffen zeinua (eskuak eta oinak kaltetu gabe, eskumuturrean edo orkatilan goma bat daramala ematen du).
- Artikulazioen hiperlaxotasuna.
- Dietari edo ariketari erantzuten ez dion gantz-ehuna.
- Oin lauak.



LIPEDEMAREN ALDIAK

1. Fasea

Larruazal leuna, larruazalpeko ehuna nodulu txikiekin loditua

2. Fasea

Testura irregularreko larruazala, "laranja-azalaren" itxura eta larruazalpeko noduluak

3. Fasea

Ehunaren indurazio nabarmenagoa, gantz-metaketa deformatuak bereziki izterretan eta belauetan

4. Fasea

Hanketan eta besoetan hantura eta gogortasuna, koipez beteriko tolesturekin. Lipolinfedema gara daiteke.

DIAGNOSTIKOA

Diagnostiko goiztiarra funtsezkoa da lipedema tratatzeko eta hari aurrea hartzeko. Diagnostiko hori azterketa fisiko baten eta historia klinikoaren bidez egiten da, baina ekografia edo EcoDopplera bezalako proba batzuk estadioa identifikatzen lagun dezakete.

Gure osasun-sisteman, mediku errehabilitatzailea da patologia hau tratatzen duen espezialista.

Osasun-zentrora joan eta gorputz-adarretan hantura duen pazientea

Larruazal gorritua, beroa edo infekzio-zantzuak ditu?

EZ

Mina arintzen al zaio atsedenaekin edo mugimenduarekin?

EZ

Mina/sentikortasuna du gantza metatzen den eremuetan?

BAI

Bi gorputz-adarrak simetrikoak ditu?

EZ

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

BAI

EZ

Hantura handitzen al da egunez?

BAI

Honako sintomaren bat badu?

BAI

Honako sintomaren bat badu?

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

BAI

Litekeena da linfedema izatea; deribatu Angiologia eta Kirurgia Baskularreko Zerbitzura

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

BAI

Litekeena da Lipedema izatea; deribatu Errehabilitazio Zerbitzura



Zer da tratamendu kontserbatzailea?

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

Eta zeintzuk dira terapia ez-inbaditzaile horiek?

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



Tratamendu horrekin nire lipedema sendatu ahal izango dut?



Tratamendu kontserbatzaileak **EZ DU** lipedema **SENDATZEN**; lipedemaren sintomak arintzea eta harekin bizi diren pertsonen bizi-kalitatea hobetzea du helburu.

Ba al dago lipedemaren aurkako beste tratamendurik?

Badira tratamendu kirurgikorako aukerak, hala nola **WAL** liposukzioa edo **PAL** liposukzioa. Hala ere, tratamendu horiek **EZ DUTE** lipedema sendatzen, eta, beraz, tratamendu kontserbatzailea funtsezkoa da haren progresioa prebenitzeko.





Zer da terapia deskongestionatzaile konplexua (TDK)?

TDK-k eskuzko drainatze linfatikoa (EDL), konpresio-terapia, ariketa fisikoa eta larruazalaren zainketa konbinatzen ditu.

Eta zenbat irauten du TDK-k?

TDK-k bi fase ditu:

- Fase intentsiboa edo erredukzio-fasea
- Mantentze- edo kontserbazio-fasea



Zertan datza fase intentsiboa?



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. Honakoak egiten dira etengabe: ariketa fisikoa, EDL, auto-bendajea, konpresio-jantziak erabiltzea eta bolumenaren eta zirkunferentziaren aldizkako kontrola.

Fase honek ez du iraupen espezifikorik, mugarik gabe egin beharko da.





Zer da EDL?

Masaje terapeutikoko teknika bat da, fluxu linfatikoari mesede egiten diona eta hantura gutxitzen duena.

Baina lipedema ez bada patologia linfatikoa, zertarako balio du EDL-k?

Lipedeman zelulen arteko likidorik metatzen ez bada ere, EDLak eragin antioxidatzailea duenez, presio-sentsazioa eta mina murrizten ditu.



Nork egin behar du EDL?



EDL sistema linfatikoan espezializatutako fisioterapeutek egiten dute. Hala ere, autodrainatze-teknika ere ikas dezakezu profesional baten eskutik eta zure etxean gauzatu.



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

Zer da konpresio-terapia?

Konpresio-jantziak eta/edo konpresio-bendajeak erabili behar dira. Kaltetutako eremuan presio kontrolatua egiten dute eta hantura murriztu eta mina arintzen dute.



Non lor ditzaket konpresio-jantziak?



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

Zer alde dago jantziaren eta bendaje konpresiboaren artean?

Arropa konpresiboak erosoagoak dira egunero erabiltzeko, baina konpresio-indarra gal dezakete denborarekin. Geruza anitzeko bendajeek konpresio aldakorra eta unean uneko beharretara hobeto egokitzen dena egiten dute, baina teknika egokia ezagutu behar da hori egiteko.



AGADELPRISEn honako hauek antolatzen ditugu:
Autobendajeko hileroko tailerrak

Zertarako balio du konpresioak lipedeman?



Hantura murrizten du, zirkulazio linfatikoa zein odol-zirkulazioa hobetzen du, mina eta astuntasun-sentsazioa gutxitzen ditu. Baina, batez ere, lipedemak okerrera egitea saihesten du.

Zertan datza dieta antiinflamatorioa?



Dieta hantura-contrakoa dieta pertsonalizatua da, eta profesional baten laguntzarekin egin behar da, hark hanturaren jatorria identifikatu eta beharrezko nutrienteak barne hartzen dituen, baita hantura eragiten duten elikagaiak gutxitu edo mugatzen dituen, dieta egoki bat diseinatzeko.

Derrigorrezkoa al da nutrizionistara jotzea?

Elikadura funtsezkoa da tratamendu kontserbatzaile egoki bat egiteko, eta pertsona bakoitzaren beharretara egokitu behar da; hori ezinezkoa da nutrizioan espezializatutako profesional batengana jo gabe.



Ba al dago elikadurari buruz jakin behar dudan beste ezer?



Pertsona batzuei mesede egiten die aldizkako baraualdiak, hantura gutxitzen baitu. Gainera, badira patologia horretarako onuragarriak izan daitezkeen gehigarri batzuk: omega-3, magnesioa, D bitamina, kurkuma eta jengibre. Hala ere, alde aurretik profesional batek gainbegiratzea gomendatzen da, norberaren beharretara egokitu behar baita.

Zer aukera daude tratamendu kirurgikorako?

Bi aukera nagusi daude: liposukzioa eta "Debulking" edo dermato-fibro-lipektomia izenez ezagutzen den prozedura.



Zer liposukzio mota gomendatzen dira?



Liposukzio tradizionala kontraindikaturata dago lipedeman, baina teknika espezifikoak gomendatzen dira, hala nola potentzia bidez lagundutako liposukzioa (PAL), ur-zorrotadaz lagundutako liposukzioa (WAL) eta ultrasoinu bidezko liposukzioa (VASER).

Zer onura ditu liposukzioak lipedema duten pazienteengan?

Gorputz-adarren bolumena murrizten du, mina eta hematoma agertzeko joera gutxitzen ditu, eta mugikortasuna, funtzionaltasuna eta bizi-kalitatea hobetzen ditu.



Zertan datza "Debulking" prozedura?

Kaltetutako gorputz-adarretako gehiegizko koipea eta zuntz-ehuna erauztean datza.



AGADELPRISEn honako hauek antolatzen ditugu:
Lipedemako kirurgiei buruzko foroa

Zergatik da garrantzitsua tratamendu psikologikoa?

Pertsonaren gogo-aldarteak tratamenduaren emaitzak baldintzatzen ditu, osasun mentaleko arazoek autozainketa zaildu baitezakete.



Nola eragiten dio janariarekiko harremanak tratamenduari?



Lipedema duten pertsona askok harreman konplexua dute janariarekin, eta horrek eragina izan dezake elikaduran eta, ondorioz, tratamenduan.

Zer tratamendu osagarri izan daitezke onuragarriak lipedeman?

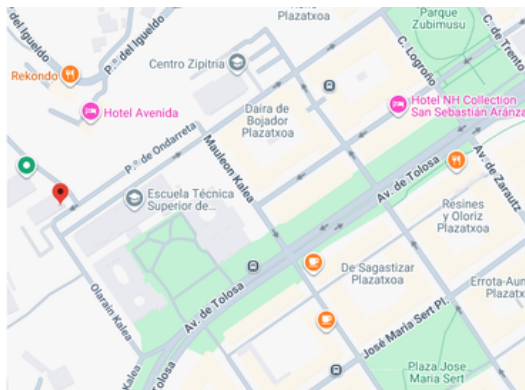
Zenbait tratamendu alternatibo edo estetiko daude lagungarri izan daitezkeenak, hala nola kinesiotapea, kabitazio-masajea edo presoterapia.



Baina presoterapia ez dago kontraindikaturata?



Presoterapia ez dago kontraindikaturata, beti ere modu kontrolatuan eta lipedema-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