

Ver. 1.0.2022

# **GUÍA** DE **ACTUACIÓN** DEL **LIPÉDEMA**

Por Meli Mellinas



*Me presento, soy Meli Mellinas, Quiromasajista especializada en el Masaje de Drenaje Linfático Manual (DLM).*

*Llevo más de 6 años ayudando a chicas que vienen buscando una solución para sus piernas.*



*He vivido con ellas la desesperación de que no encontraban a nadie que les ayudara a buscar una solución y un porqué o explicación a la forma de sus piernas.*

*Rechazadas por los médicos de cabecera, que les han denegado pruebas médicas que pudieran ayudar a su diagnóstico, diciéndoles que debían perder peso, que estaban obesas.*





*Desmoralizadas en la pérdida de peso, hartas de hacer dietas y no encontrar resultados, perdidas totalmente y sin saber qué hacer.*

*Confundidas con los tratamientos estéticos, los cuales muchos de ellos han perjudicando más a sus piernas.*

*Y vivir en mi trabajo con esa pena y esa desesperación al ver llegar a esas chicas tan solas y tan poco informadas, ha hecho encontrarme en la necesidad de crear esta guía de actuación del Lipedema, en la que he intentado incluir todo lo necesario desde principio a fin para poder tratarlo.*

*Seguro que se me olvida algo, si es así no dudéis en consultármelo.*



# GUÍA DE ACTUACIÓN DEL LIPEDEMA

## INDICE

- **¿Qué es el Lipedema?**

- **Grados de Lipedema**
- **Tipos de Lipedema**

- **Signos y síntomas**

- **Diferencias entre Lipedema y Linfedema**

- **Patologías Asociadas**

- **Diagnóstico del Lipedema**

- **Pruebas complementarias**

- **Tratamientos de Lipedema**

- **Tratamiento conservador**

- **Alimentación**
- **Ejercicio físico**
- **Medias de compresión**
- **Masajes de Drenaje Linfático Manual (DLM)**

- **Tratamiento quirúrgico**

- **Lipomesoplastia**

- **Consejos prácticos**

- **Cuidados de la piel**
- **Calzadores y guantes**
- **Cuidado con el sol y el calor**
- **Terapia con hielo**

- **El Lipedema y su carga emocional**

- **¿Cómo afecta el estrés y la ansiedad al Lipedema?**

- **Resumen y valoraciones personales**



# ¿Qué es el Lipedema?

El Lipedema es una inflamación del tejido adiposo, considerada como enfermedad por la OMS desde el 2018.

Se caracteriza por una acumulación desproporcionada de la grasa en el tejido adiposo, localizándose principalmente en piernas y brazos.

Esta acumulación de grasa no suele responder bien ante las dietas convencionales, lo que provoca una desproporción de volumen evidente entre el tronco y las extremidades.

El Lipedema se considera una enfermedad inflamatoria crónica, ya que los adipocitos se ven afectados por varios factores que provocan su inflamación, alterando su tamaño y cantidad. Lo que provoca que en el Lipedema exista dolor.

Afecta entre un 12 y un 20% de la población, siendo más frecuente entre mujeres, debido a que el factor hormonal es una de las principales causas del Lipedema.





# Grados del Lipedema

El Lipedema lo clasificamos en 3 grados o estadios según la afectación del tejido:

## **-Grado 1:**

Ésta es su fase inicial. La disposición de grasa es relativamente normal, se empieza a notar la piel de naranja y la acumulación de líquido o edema en las extremidades. La pesadez y el dolor empieza a notarse. No es muy molesto pero empieza a llamar la atención de que normal no es.





## **-Grado 2:**

Se empieza a formar los nódulos de grasa dolorosos, aumentando su tamaño y haciendo que la piel se deforme, provocando su típico aspecto celulítico. La retención de líquidos ya es más llamativa y el dolor que provoca empieza a ser molesto.





### **-Grado 3:**

La cantidad de nódulos de grasa y la retención de líquidos aumenta notablemente, deformando las extremidades y creando lóbulos.





## **-Lipolinfedema:**

Su grado más extremo y al que podemos considerar como Grado 4, es la afectación del Sistema Linfático. La cantidad de grasa y líquido en las extremidades llega a colapsar la circulación de retorno de la Linfa, provocando un Linfedema.





# Tipos de Lipedema

Hablamos de tipos de Lipedema dependiendo de las zonas afectadas, clasificándolas en 4 tipos:

-Tipo I: Afecta a caderas o cartucheras. Y menos frecuente sólo en pantorrillas.

-Tipo II: Afecta a muslos y caderas, pudiendo llegar a rodillas.

-Tipo III: Afecta a muslos, caderas y pantorrillas.

-Tipo IV: Afecta a muslos, caderas, pantorrillas y brazos.



LIPEDEMA TIPO I







LIPEDEMA TIPO II



LIPEDEMA TIPO III







LIPEDEMA TIPO IV



# Signos y Síntomas

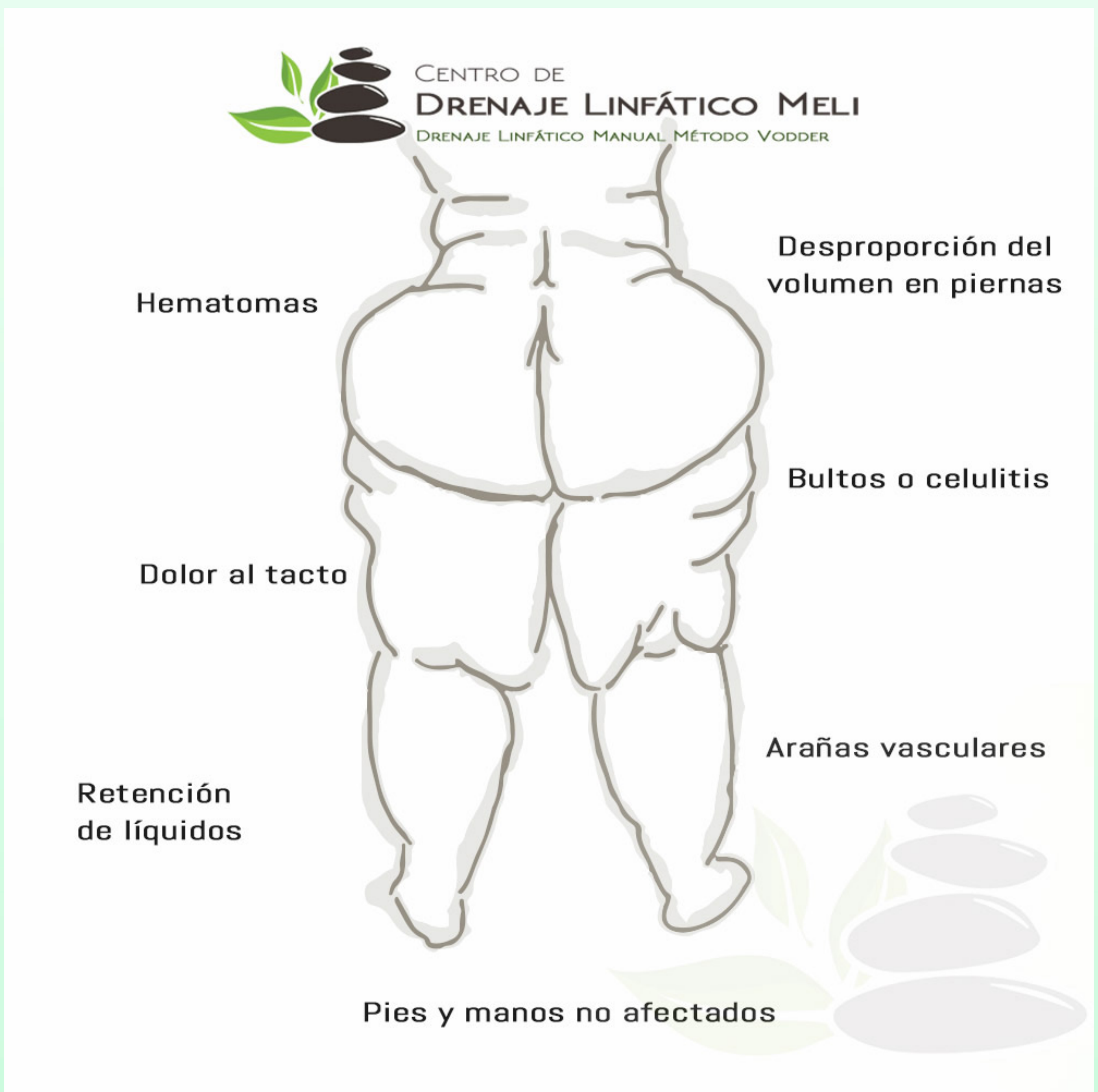
Son varios los signos y síntomas que caracterizan al Lipedema:

- Desproporción de las extremidades. Puede que tengamos un cuerpo o tronco normal y nuestras piernas, caderas o brazos estén aumentados de tamaño. Tus piernas o brazos no corresponden con tu cuerpo.
- Existe simetría en las extremidades. El volumen entre una pierna y la otra o entre un brazo y el otro tienen la misma proporción.
- Suele ser doloroso. Tanto al tacto como al rebote que puede ocasionar el andar o el correr.
- Celulitis o sensación de bultos. Se pueden distinguir a simple vista los nódulos de grasa.
- La piel está más flácida. Al tacto es una piel muy blandita. Menos en los casos muy avanzados, que estarán rígidos.
- Suelen aparecer hematomas con facilidad.
- Hay tendencia a la aparición de arañas vasculares.
- Los pies y las manos no están afectados.





- Su aparición suele coincidir con un cambio hormonal. En la pubertad, en el embarazo, en la menopausia, en tratamientos hormonales y en la toma de anticonceptivos.
- Suele ser genético o hereditario. Es frecuente encontrarnos con algún familiar con el mismo problema, abuelas, tías o primas.





# Diferencias entre el Lipedema y el Linfedema

Hay que diferenciar entre el Lipedema, del que ya estamos hablando y el Linfedema.

El Linfedema se produce cuando el sistema linfático no tiene la capacidad de drenar el líquido sobrante de los tejidos, provocando un edema o una acumulación de líquidos.

El Linfedema puede tener 2 causas o tipos:

## **Linfedema Primario o Congénito.**

La persona nace con la ausencia de uno o más conductos linfáticos.

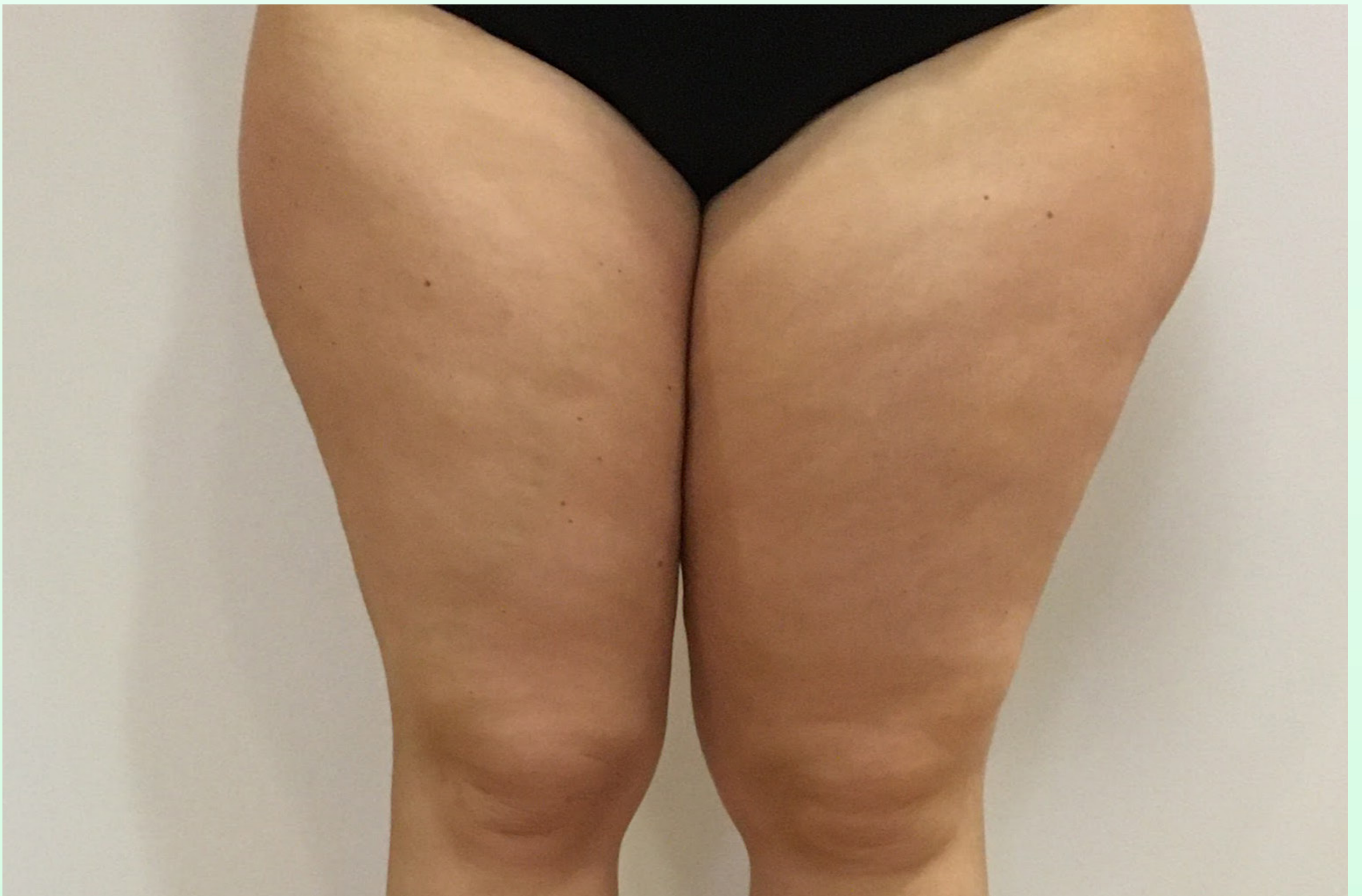
Por lo general afecta más a las piernas y lo común es que afecte a una sola.

**Linfedema Secundario.** Viene causado por traumatismos, radioterapias o cirugías. El conducto linfático se ve interrumpido a causa de un accidente, traumatismo o tras la extirpación de ganglios linfáticos a causa de un cáncer.



## Signos y Síntomas.

- Existen diferencias de volumen de una pierna a otra o un brazo u otro
- Pueden afectar a una sola pierna o brazo
- Hay sensación de pesadez o presión
- Provoca una disminución de movilidad
- El edema también afecta a pies y manos
- Piel lisa y tensa





# Patologías asociadas

Existen enfermedades relacionadas que suelen aparecer en un alto porcentaje de las mujeres afectadas por el Lipedema, como pueden ser:

- La Hiperlaxitud ligamentosa. Su principal signo es que la mujer es claramente elástica y flexible.
- La Hiperpermeabilidad intestinal. Se considera como una de las principales causas del Lipedema. Existe una alteración en las paredes del intestino delgado lo que provoca que una gran cantidad de desechos y toxinas lleguen al torrente sanguíneo.
- Enfermedades autoinmunes como Tiroiditis.
- Alteraciones menstruales.
- Candidiasis intestinales o vaginales.
- Inflamación crónica. Es el resultado de la alteración del mecanismo de defensa, que se mantiene durante más tiempo del debido, dando como resultado la aparición de ciertas patologías crónicas, como sería el caso del Lipedema.





# Diagnóstico en el Lipedema

A día de hoy no existe una prueba concreta que diagnostique el Lipedema. Sólo nos podemos fijar en los signos y síntomas para diagnosticarlo y ayudarnos con la realización de algunas pruebas complementarias que nos ayuden a distinguirlo de otras enfermedades.

Para el diagnóstico, como para toda enfermedad, lo tiene que dar un médico. Nadie más puede dar diagnósticos.

Los médicos especializados en Seguridad Social son los Cirujanos Vasculares y los Médicos Rehabilitadores.

En la medicina privada puedes encontrar clínicas especializadas en el Lipedema, normalmente dirigidas por Cirujanos Estéticos. La divulgación de esta enfermedad entre la comunidad médica es fundamental para que exista el diagnóstico precoz, ya que sería la garantía de éxito para el Lipedema. Los cambios que podemos obtener al inicio del Lipedema pueden ser claves para impedir la evolución de la enfermedad.

Hay que estar muy atentos a los primeros síntomas y empezar siempre con los tratamientos conservadores con los que conseguiremos frenar su evolución y evitar así sus molestias y complicaciones. De esta manera se podrá llevar una vida totalmente normal dentro de unos hábitos saludables.



En el apartado “Tratamientos del Lipedema” podrás encontrar información sobre los médicos especializados.

## Pruebas complementarias

Existen varias pruebas que nos pueden ayudar a diagnosticar el Lipedema simplemente por descarte de otras enfermedades o alteraciones.

**-Linfogammagrafía:** Esta técnica consiste en inyectar a la altura de los dedos de los pies o de las manos, un líquido de contraste que nos ayudará a ver el trayecto de los conductos linfáticos. Ésto nos descarta las anomalías del Sistema Linfático, como sería en el caso del Linfedema.

**-Ecografía Doppler vascular:** Gracias a la utilización de un ecógrafo con la tecnología Doppler podemos ver la circulación venosa comprobando así la circulación de retorno y descartando con ello problemas de la circulación sanguínea como la insuficiencia venosa.

Al mismo tiempo, con este ecógrafo, podemos ver la distribución de la grasa, descartando así cualquier otra patología del tejido adiposo como las Lipodistrofias.





# Tratamiento del Lipedema

Al Lipedema aún le queda mucho tiempo de estudio para poder darle un tratamiento definitivo que cure la enfermedad. Pero a día de hoy tenemos a nuestra disposición varios métodos que nos van a ayudar a controlar y reducir los efectos del Lipedema.

## Tratamiento conservador

El tratamiento conservador engloba varias disciplinas dirigidas todas ellas a controlar y reducir los síntomas de la enfermedad.

El éxito y la efectividad de este tratamiento va a depender del grado de implicación de cada paciente.

Dado que con una buena disciplina en los hábitos, se puede llegar a tener muy buenos y duraderos resultados.

Antes de comenzar con el tratamiento conservador hay que hacer un estudio muy amplio de las patologías asociadas que existen para poder tratar siempre a cada paciente de una manera personalizada.





El tratamiento conservador incluye varias disciplinas:

- **Alimentación**

La alimentación es un pilar fundamental para el tratamiento de muchas enfermedades.

Es importante personalizar los hábitos de la alimentación para cada persona y para sus necesidades.

Y siempre bajo la supervisión de un Médico o un Nutricionista especializado.

Se ha demostrado que el Lipedema es una enfermedad inflamatoria, provocada por un exceso en la absorción de tóxicas a nivel intestinal, con lo que la alimentación tiene que ir muy orientada a que sea antiinflamatoria y libre de tóxicas.

Para una alimentación antiinflamatoria será fundamental eliminar o por lo menos reducir de la dieta lo siguiente:

- Productos procesados, precocinados o envasados. Suelen llevar mucha cantidad de sal, de azúcares y de conservante.
- Harinas. Como las procedentes de panes, pastas, la bollería en general y sobre todo las industriales.





- Dulces y refrescos azucarados.
- Alcohol.
- Azúcar y sal.
- Leche y derivados.



## **Introducir alimentos antiinflamatorios.**

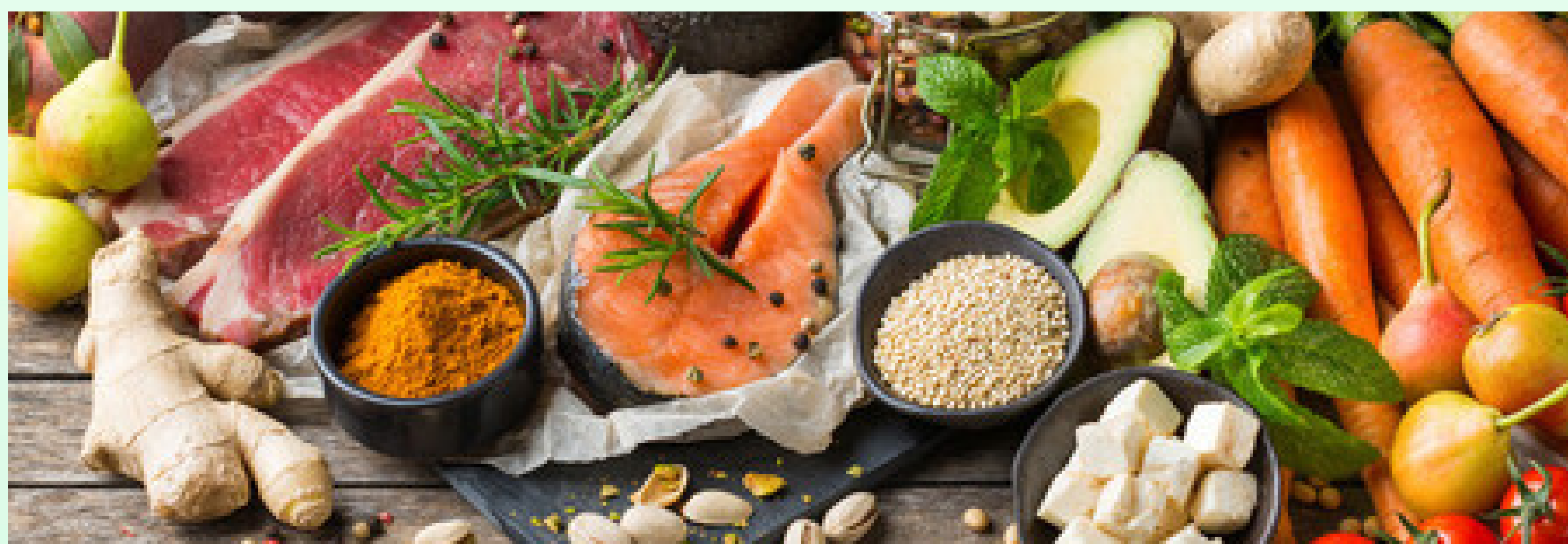
En la alimentación antiinflamatoria se prioriza los alimentos naturales y de buena calidad y que sean de temporada. Comprar de los mercados o del comercio de tu localidad, te asegura una mejor garantía del producto. Estos son algunos de ellos:

- Pescado azul. Mejor los de pequeño tamaño como sardinas, boquerón o caballa.
- Frutos secos. Mejor crudos.
- Frutos rojos. Como las fresas, arándanos, moras...



- Aceites de buena calidad.
- Jengibre y cúrcuma. Son raíces con propiedades antiinflamatorias que podemos incluirlas en la alimentación en forma de infusiones o también como aliño de carnes, pescados, verduras o rallada en las ensaladas.

Teniendo en cuenta que la alimentación va ser nuestra medicina, necesita de un periodo de adaptación en el que tenemos que ir introduciendo hábitos poco a poco.



## • **Ejercicio Físico**

Lo primero que quiero resaltar es que todo ejercicio es bueno. Más que nada porque lo fundamental para poder tener una continuidad es que nos guste y que nos sienta bien, sea el que sea.

A partir de ahí sí que es cierto que hay deportes que pueden ser más beneficiosos que otros.





Al existir en el Lipedema un aumento de volumen y de dolor, sobre todo en piernas, los deportes que nos provoquen un impacto o un rebote repetitivo podrían llegar a ser muy molestos y contraindicados para la inflamación que se tiene.

Pero esto va a depender de la evolución de cada uno. A quien no le llegue a molestar, correr o saltar serian ejercicios muy saludables.

Los más cómodos y eficaces para tratar el Lipedema son:

- Ejercicios en agua: Nadar o Aquagym son ejercicios muy cómodos de hacer, ya que el agua va a evitar el impacto contra el suelo. Y el beneficio que obtenemos de la compresión que ejerce el agua sobre nuestro cuerpo va a ayudar a que mejore la circulación tanto sanguínea como Linfática y ayudará a la eliminación de líquidos.
- Bicicleta estática o elíptica: También nos beneficiará, ya que reducimos la carga de nuestro cuerpo sobre las articulaciones, como las caderas, rodillas o tobillos, que pueden verse afectados por el exceso de peso, y eliminará también de esta manera el impacto contra el suelo.





- Marcha Nórdica: Una modalidad de caminata que utiliza bastones y que pone en marcha prácticamente todo el cuerpo.





- Ejercicios de fuerza: con nuestro propio peso, con bandas elásticas o con pesas, estos ejercicios serían interesantes para mantener un buen tono muscular ( no hay que olvidar que nuestra mejor bomba de drenaje son nuestros músculos) y ayudarán a mantener tendones y ligamentos en forma.
- Ejercicios de estiramiento y propiocepción como el Pilates, el Yoga, Tai Chí, Chi Kung. De ellos nos llevamos una gran variedad de ventajas ya que son de gran ayuda para la relajación tanto física como mental.
- Trampolín o Jumping: Al no tener el rebote contra el suelo, estos ejercicios activan mucho la circulación de retorno, tanto sanguínea como Linfática.
- Abdominales Hipopresivos: A parte de fortalecer nuestro suelo pélvico, la práctica de los Hipopresivos, activará la circulación Linfática y sanguínea. Al trabajar la zona pélvica, el hipopresivo libera y quita presión al espacio por donde pasa toda la circulación de retorno.





## • **Medias de Compresión**

El Lipedema empeora la circulación sanguínea de retorno, provocando siempre una acumulación de líquido o Edema en las extremidades.

Si esto no lo corregimos, sería como un círculo vicioso que iría empeorando nuestro Lipedema, provocando más inflamación en el tejido adiposo y empeorando otras estructuras como las venas, dando lugar a la aparición de arañas vasculares y varices, o lo que sería un problema mayor añadido, la obstrucción de los conductos linfáticos, lo que podría llegar a provocar un Lipolinfedema (o mal llamado Elefantiasis).

Con lo que la compresión es un tratamiento importantísimo para el Lipedema.

Existen dos clases de medias compresivas, las de tejido circular y las de tejido plano.

En las dos opciones podemos encontrar varias medidas de compresión de más suaves a más fuertes.

Las dos serían buenas para controlar el Lipedema. Lo que va a indicarnos cuál de las dos prendas vamos a necesitar es el grado de Lipedema que tengamos.





Un Lipedema inicial con muy poquito volumen, se puede controlar perfectamente con una media de tejido circular de compresión media.

Un Lipedema con un volumen mayor, con nódulos de grasa que deformen la pierna, no va a soportar una media de tejido circular, este va a necesitar una media de tejido plano que contenga a la perfección el Lipedema.

Las medias de compresión tienen que estar adecuadas a nuestras medidas.

Necesitamos que un Ortopedista especializado nos tome las medidas para que esa media de compresión se ajuste a la perfección y no haga pliegues, que al final harían torniquetes que nos sería mucho más perjudicial, puesto que nos cortaría la circulación de retorno.





## **¿Quién receta las medias de compresión?**

Las medias de tejido circular las puede recetar el Médico de Cabecera. Con receta las cubre la Seguridad Social.

Éstas las venden en farmacia y sólo necesitan dos medidas de tus piernas para ver tu talla (tobillo y pantorrilla). Lo que muchas veces conllevan el problema del largo de tu pierna. Son medidas estándares y si tu pierna es muy larga es probable que te queden cortas o al contrario, si tu pierna es corta te quedarán largas, siendo en los dos casos bastante incómodas de llevar.

También podemos encontrar las medias de tejido circular en Ortopedias, lo único es que no las receta el Médico de Cabecera, con lo que no las cubre la Seguridad Social. La gran ventaja de comprarlas así, es que si tu medida no es la estándar que venden en farmacias, aquí te las pueden hacer a medida.

Las medias de tejido plano sólo las puede recetar un Médico Rehabilitador o un Médico Cirujano Vascular.

Y para que las cubra la Seguridad Social primero tendremos que visitar al Médico de Cabecera para que nos derive a estos especialistas, los cuales, después de hacer sus pruebas necesarias, nos diagnosticarán el Lipedema y nos recetarán las medias de compresión indicadas.



También existe la opción de ir a una Ortopedia especializada, ya que es importante que se tomen las medidas perfectamente y así poder comprarlas por tu cuenta.

Por mi situación geográfica puedo recomendar el Centro Ortopédico Marvá en Alicante.

[\(Pincha aquí para ir a su ubicación en Google Maps\)](#)

## **¿Cuándo utilizaremos las medias de compresión?**

A ser posible las llevaremos puestas cuanto más tiempo mejor. Lo ideal siempre sería ponérselas al levantarse por las mañanas y llevarlas puestas hasta la noche.

Si no fuera posible llevarlas todo el día, sí que deberíamos llevarlas puestas para cuando sepamos que vamos a estar mucho tiempo de pie, o para irnos a andar, o para hacer deporte (que no sea de agua).

Sí que se recomienda dormir sin ellas, para que descansen la piel.





## **Mallas deportivas compresivas.**

En el mundo de la ropa deportiva, podemos encontrar una infinidad de prendas de compresión, indicadas para la realización del deporte.

Si tu Lipedema te lo permite y encontramos unas mallas deportivas que se nos ajusten a la talla y que te sean cómodas, podría ser una buena opción a la hora de practicar deporte, o para salir a caminar o correr.

- **Masajes de Drenaje Linfático Manual (DLM)**

Una de las consecuencias del Lipedema es que llega a afectar a la eliminación de líquidos. Y el responsable de recoger y eliminar el exceso de líquido es el Sistema Linfático.

Para el tratamiento del Lipedema el masaje indicado es el DLM o Drenaje Linfático Manual método Vodder.

Este masaje requiere de una técnica muy específica y de un conocimiento profundo de la anatomía del Sistema Linfático.

Se trata de un masaje muy suave, rítmico y lento.





Es un masaje funcional, con lo que su objetivo es poner en marcha la función de drenaje de líquidos. Trabajando sobre su estructura y ayudándole a que funcione con normalidad.

Con lo que los efectos de este masaje perduran en el tiempo.

La importancia de hacer bien este masaje es fundamental, ya que una práctica mal hecha podría empeorar nuestro Lipedema.





Con el concepto de “*drenar líquidos*” podemos encontrar otras técnicas dirigidas a este fin:

- *El mas común y conocido es el drenaje estético:*

Pero para tratar el Lipedema **está totalmente contraindicado**, ya que es un masaje muy energético, profundo y doloroso y lo único que conseguiríamos es inflamar el tejido adiposo y empeorar nuestro Lipedema.

- *Presoterapia:*

La Presoterapia se realiza mediante la colocación de unas botas neumáticas que se van llenando de aire generando una presión sobre las piernas a distintos niveles, por lo general de pies hacia arriba para conseguir poner en marcha la circulación de retorno. Siendo muy beneficioso para piernas cansadas.





El problema de utilizarlo para el tratamiento del Lipedema, es que la presión ejercida puede causar efectos adversos y empeorar el tejido adiposo.

Para poder utilizar la presoterapia, tenemos que descartar que el Lipedema no esté inflamado y que no esté afectando al sistema linfático. Si fuera así deberíamos descartar la presoterapia para tratar el Lipedema, ya que podría:

- Producir más dolor al ejercer presión
- Inflamar el tejido adiposo
- Generar más endurecimiento del tejido adiposo al comprimir el espacio
- Empeorar la circulación venosa
- Empeorar la circulación linfática





# Tratamiento quirúrgico

Si nuestro Lipedema requiere de tratamiento quirúrgico, se recomienda hacerlo después de haber hecho el tratamiento conservador, cuanto más tiempo llevemos el tratamiento conservador mejor, con el fin de que cuando lleguemos a la cirugía sólo tengamos la grasa lipedémica para extraer. De este modo habremos conseguido reducir la inflamación y controlar las patologías asociadas.

El tratamiento quirúrgico debería de hacerse con el concepto claro de que la cirugía no cura el Lipedema para siempre. Para mantener los resultados de la cirugía por mucho tiempo o de por vida, el tratamiento conservador es fundamental para que esa grasa enferma que nos han quitado no vuelva a aparecer.

El tratamiento quirúrgico necesita de una técnica muy específica ya que tiene que proteger al máximo las estructuras del tejido conjuntivo, de los vasos sanguíneos y de los conductos linfáticos.

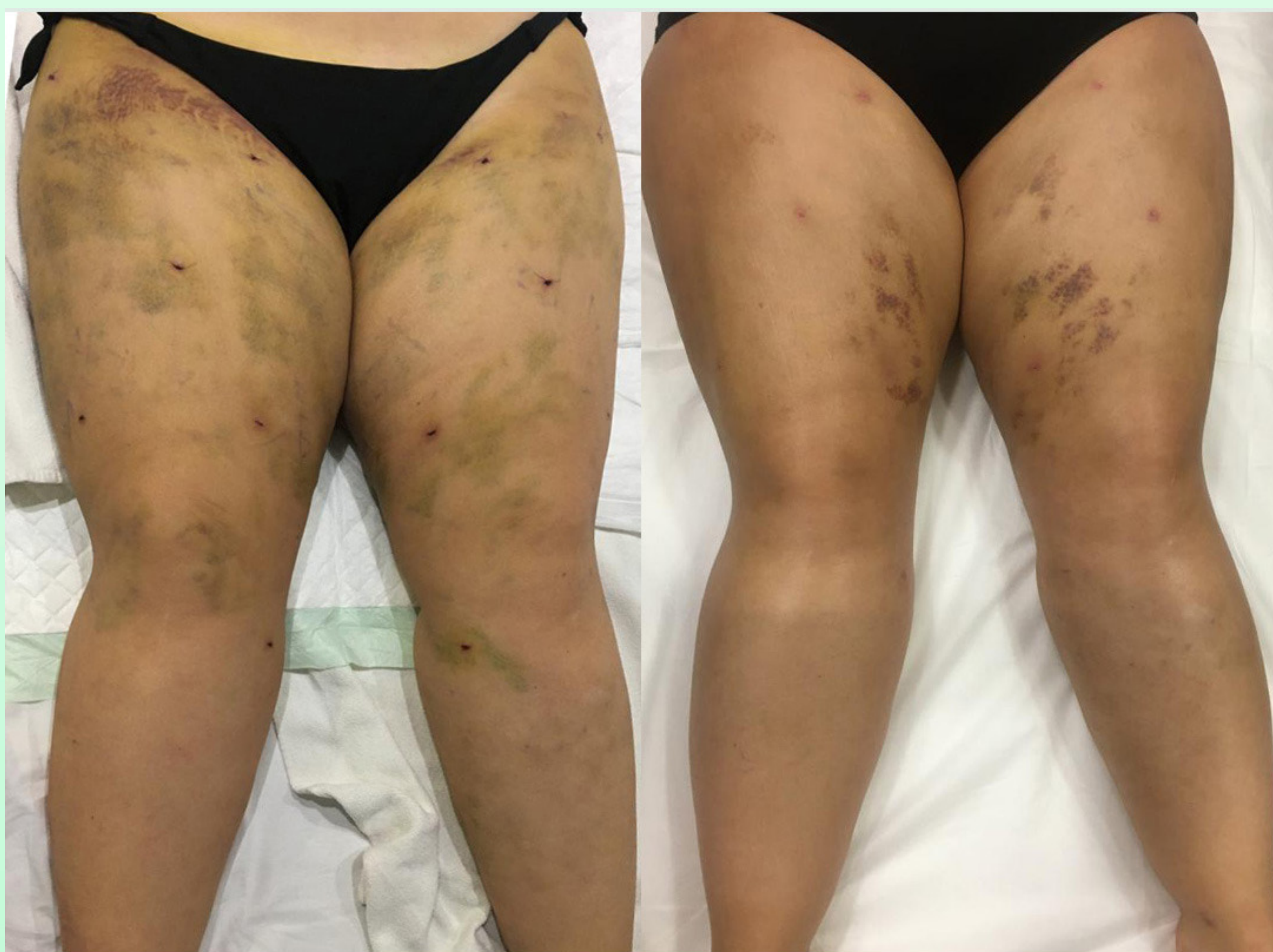
La técnica más específica para el tratamiento del Lipedema es la Liposucción WAL. Es una de las más respetuosas para todos los tejidos. Introducen, a través de pequeñas incisiones, unas finas cánulas que pulverizan un suero salino consiguiendo que las células adiposas enfermas se desprendan para su posterior absorción.





Para que una Liposucción tenga un buen resultado es importantísimo llevar a cabo un buen tratamiento post quirúrgico:

- Es imprescindible llevar de continuo las medias de compresión de tejido plano. Con lo que ya saldremos de quirófano con ellas puestas y sólo las quitaremos para hacer los drenajes y las curas diarias.
- Es importantísimo hacer los masajes de Drenaje Linfático Manual (DLM). La pauta nos la dará el cirujano. A partir del siguiente día a la operación se empiezan con los drenajes, pudiéndolos hacer o todos los días la primera semana, o tres sesiones las dos primeras semanas y continuar otras dos semanas con dos sesiones a la semana.







LUNES



VIERNES

- Tomar correctamente la medicación que nos recomiende el cirujano. Como puede ser antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, vitaminas o heparina.
- Higiene y desinfección de la piel. Es importante que cuidemos la piel al máximo después de la cirugía, para evitar rozaduras o úlceras y poder aportarle todo lo necesario a la piel para su correcta cicatrización. Desde el primer día desinfectar bien los puntos y aplicar aceites especiales como el Linovera o Corpitol. Y seguido de eso aplicar el Trombocid para los hematomas.



## **Listado de centros y cirujanos especializados en el Lipedema.**

En el siguiente enlace podrás encontrar las clínicas, centros y especialistas del Lipedema en España.

[-----> Ver todos los sitios <-----](#)

## **Mesoterapias específicas para el Lipedema**

### **Lipomesoplastia - Mesoperfusión - Mesoterapia avanzada**

Estos tratamientos combinan varias técnicas y disciplinas para conseguir reducir la inflamación del tejido adiposo, la reducción del edema y la pérdida de peso. Se realizan mediante la aplicación de un preparado especial a base de medicamentos y vitaminas, a través de múltiples microinyecciones sobre la zona afectada por el Lipedema, y con una alimentación muy específica tipo cetogénica.

Las mesoterapias son un tratamiento intenso, tanto en los inyectables, que necesitan de una crema previa anestésica, como con la alimentación, que las primeras semanas tiene que ser muy estricta.

En el siguiente enlace encontrarás al especialista que tratan la Mesoterapia.

[Para enlaces solicita más información por privado](#)





# Consejos Prácticos

## Cuidados de la piel

En el Lipedema nos podemos encontrar con varias alteraciones que pueden afectar a nuestra piel, provocadas por el colapso de grasa y edema, se puede ver afectada en varias cosas:

- Piel menos elástica, más seca y con arañas vasculares.
- Y si hemos perdido volumen, nos podemos encontrar con la falta de firmeza.

### ¿Qué podemos hacer?

- **Cepillado en seco:**

Cepillar la piel en seco, antes de entrar a la ducha, con un cepillo de cerda natural suave, puede tener muchos beneficios:

Limpia de células muertas la piel.

Activa mucho la micro circulación, tanto sanguínea como linfática, haciendo que llegue a la piel un mayor aporte de nutrientes y de oxígeno, que ayudará a la piel a estar más sana.







- **Lavar y secar bien la piel.**

Si utilizamos jabones naturales mucho mejor, ya que nos aseguraremos que no van a contener productos químicos que puedan perjudicar a nuestro Lipedema. Y en especial hay que tener más cuidado cuando tenemos pliegues, ya que la piel puede irritarse con facilidad y puede dar lugar a infecciones por bacterias u hongos.





**Los jabones naturales de la imagen han sido realizados por “Jabón Natural de Mari Carmen”. Aquí tienes los enlaces a sus Redes Sociales.**

[Jabón Natural De Mari Carmen \(Facebook\)](#)

[Jabon Natural De Mari Carmen \(Instagram: @jabonnaturaldemaricarmen\)](#)

- **Hidratar la piel.**

La hidratación de la piel es muy importante y sobre todo después de un cepillado en seco.

Si tenemos la costumbre de utilizar cremas, cuanto más naturales sean mejor, que estén elaboradas con productos naturales y libres de tóxicos.

Y en aceites naturales tenemos una amplia gama. Podemos utilizar mantecas, como la de Karité o cacao, o aceites como el de almendras, aguacate, jojoba, etc. Pero uno de los más recomendables y beneficiosos es el aceite de coco, ya que posee propiedades antibióticas y protectoras de la piel.

En el caso de tener alguna herida, deberíamos de prestarle una mayor atención, lavarla bien y desinfectarla con un antiséptico.





En el Lipedema nos podemos encontrar la posibilidad de que las heridas no curen o cicatricen todo lo bien que deberían, ya que ese proceso se puede ver dificultado por la fibrosis del tejido.

## **Calzadores y guantes para la colocación de las medias de compresión**

Las medias de compresión de tejido plano son un poco complicadas de poner.

Se necesita, o bien un poco de maña y fuerza o la ayuda de los calzadores y de los guantes.

Imprescindibles en tu maleta de viaje para la operación de Lipedema, ya que después de la cirugía la zona tratada está muy inflamada y dolorida y sin los calzadores sería muy doloroso y casi imposible poner las medias.

Existen varios tipos según para la zona que necesites las medias:

- Para el pie, que normalmente viene incluido en el envase de las medias.
- Para el muslo.
- Para el brazo.





Para la cirugía del Lipedema está recomendado utilizar el calzador de brazo para pantorrillas y rodillas y el calzador de muslo. Aunque la operación sea sólo de muslo, es necesario usar el de pantorrilla, ya que si no lo usamos, el calzador de muslo se resbalaría y sería muy complicado poner las medias.





Los guantes son del tipo jardinería. Los guantes son recomendados usarlos, ya que si no el roce de sujetar y subir las medias puede terminar por irritarnos las yemas de los dedos. Y también nos salvará de romper las medias por culpa de alguna uña larga.



## Cuidado con el sol y el calor

Un punto a tener en cuenta para el cuidado del Lipedema es la exposición al sol o a las fuentes de calor.

Exponerse al sol directo, a las altas temperaturas del verano, a los baños calientes, a las saunas o a tratamientos estéticos que provoquen calor, podría tener efectos adversos para el Lipedema, ya que nos va a provocar más inflamación, más dolor y más edema.





Si nuestro grado de Lipedema no es muy avanzado, podríamos exponernos a este tipo de temperaturas pero siempre con precaución.

Si nuestro grado de Lipedema es avanzado, debería de reducirse al máximo la exposición al sol y a cualquier fuente de calor.



## Terapia con hielo

El frío es nuestro gran aliado para reducir la inflamación.

Siempre lo hemos utilizado cuando hemos tenido un golpe, una lesión o en picaduras para reducir el dolor y la inflamación. Pues en el Lipedema también lo podemos utilizar con este fin.

Tenemos varias opciones para utilizar el frío como tratamiento.





- Vendas frías: existe en el mercado un líquido frío especial para diluir en agua y empapar en él vendas de crepe, con el que envolveremos nuestras piernas o nuestros brazos. Y lo dejaremos actuar sobre unos 20 minutos.



- Baños de agua fría. Y si somos valientes con hielo.
- Crioterapia de cuerpo: Son cabinas de cuerpo completo, en la que se aplica en un corto espacio de tiempo, frío a una temperatura de entre -100 y -190 grados.





# El Lipedema y su carga emocional

El Lipedema lleva consigo una carga emocional importante.

Las afectadas por el Lipedema, hasta que no llega el diagnóstico y consiguen saber la causa exacta y el motivo por el que su cuerpo tiene ese aspecto, la carga emocional y el sentimiento de culpa pueden llegar a ser importantes, pudiendo causar trastornos en la conducta de la alimentación, como son la bulimia o la anorexia. Lo que lleva a muchas mujeres a un estado de salud grave y a un desorden emocional.

Todas las afectadas se han repetido durante años siempre la misma frase, “mis piernas no me corresponden, no son normales”.

Este problema viene cuando decides ir al médico a que busquen un porqué a esa forma de pierna y te dicen que lo que tienes es obesidad y que tienes que bajar de peso.

En ese momento comienza la impotencia y el sentimiento de culpa, sabiendo que mucho más con la alimentación no puedes hacer, pero te ves obligada a empezar otra dieta más por que el médico te lo ha dicho, con lo que surge en tu cabeza otra frase común para muchas que es “pues seré yo la loca y la causante de que mis piernas estén así”. Esto provoca un castigo emocional gravísimo.





Y éste es el gran problema de las mujeres que padecen el Lipedema, que durante años han sido incomprendidas y castigadas con su peso y su aspecto. Todo ello provocado por la falta de conocimientos.

De ahí la importancia de dar a conocer esta enfermedad y que llega a los médicos de familia, para conseguir un diagnóstico temprano del Lipedema y podamos evitar problemas mayores, tanto en el aspecto físico como en el psicológico.

El gran alivio llega cuando alguien le pone nombre a tu problema y te libera de la carga de culpa.

Es en ese momento cuando la afectada de Lipedema necesita sentirse arropada y sobre todo bien informada para evitar que vuelvan a su cabeza dudas y no se vea capaz de afrontar la nueva situación.

Bien acompañadas y bien informadas, el estado de ánimo cambia exponencialmente.

Estamos en el principio del camino hacia un cambio físico y de salud. Y comenzar ese cambio con una actitud positiva y un buen estado de ánimo, es parte importantísima para el éxito de los tratamientos del Lipedema.





Liberar al cuerpo de culpa también es parte del tratamiento del Lipedema, ya que esa emoción altera la fisiología del cuerpo.

## ¿Cómo afecta el estrés y la ansiedad al Lipedema?

El estrés y la ansiedad que nos puede provocar el encontrarnos incomprendidas, nos lleva a alterar algunas hormonas como puede ser el Cortisol, que provoca en nuestro cuerpo varias alteraciones funcionales en la absorción de grasas y líquidos.

Mantener al cuerpo en un estado de estrés continuo provoca que el cuerpo busque la manera de protegerse, afectando a varias funciones fisiológicas.

En estados prolongados de estrés el cuerpo va a dedicar toda su energía a que órganos básicos para la supervivencia, funcionen correctamente, cómo son el corazón, el cerebro, el hígado o el riñón. Las otras funciones menos importantes van a pasar a segundo plano y es posible que no les llegue la energía suficiente para hacer correctamente su trabajo.

Uno de los órganos que primero se ve afectado es el Sistema Linfático, que llega a perder su función de drenaje y de defensa.





Por eso la gran mayoría de casos con estrés continuo, se encuentran hinchados y con dolor e inflamación crónico, lo que afecta mucho al Lipedema.

Dada la importancia que tiene el estado emocional en el tratamiento del Lipedema, se vuelve prioridad el buscar las herramientas y a los profesionales necesarias para recuperar esa ilusión y ese ánimo que nos quitaron en su momento. Y así poder enfocar la enfermedad con una actitud positiva.





# Resumen y valoraciones personales

El Lipedema es una enfermedad crónica que puede llegar a incapacitar si no lo tratamos.

Su evolución es muy lenta, con lo que nos encontramos con la gran ventaja de poder frenarlo a tiempo.

El Lipedema como cualquier enfermedad requiere de un tratamiento y nuestro tratamiento y nuestra medicina que mejor nos va a beneficiar es un estilo de vida sano, en el que el que debemos introducir la práctica de ejercicio y la alimentación antiinflamatoria.

Luego nos encontramos con tratamientos que complementan a nuestra medicina, como son los Masajes de Drenaje Linfático Manual (DLM) y las medias de compresión.

Sin más y con estos tratamientos podríamos vivir perfectamente sanos el resto de nuestra vida, porque habremos normalizado nuestro Lipedema.

Y este hábito de vida sana sería nuestro Tratamiento Conservador.

Únicamente y en casos muy avanzados, pasaríamos a los Tratamientos Quirúrgicos.



Con los que una vez quitada la grasa lipedémica enferma, volveríamos a nuestro Tratamiento Conservador, ya que el Lipedema tiene una gran carga hormonal y genética que no nos quita la cirugía.

Sé que cuesta mucho y que todas queréis encontrarnos delgadas y perfectas, pero que no se nos olvide que encontrarnos sanos es mucho más importante.

Y si somos mujeres de curvas tenemos que aprender a querernos, porque lo importante es vivir sin dolor.

Y afortunadamente tenemos a grandes profesionales que nos pueden ayudar en este proceso.

El gran avance para el Lipedema sería poder diagnosticarlo en su fase inicial, ya que de esta forma conseguiríamos parar la enfermedad y así no llegar a complicaciones mayores, tanto de salud, como psicológicas y emocionales.

Y para ello necesitamos dar a conocer esta enfermedad. Para que los Médicos de Cabeza lo diagnostiquen y que la Seguridad Social se haga cargo de su Tratamiento Conservador y de su Tratamiento Quirúrgico.





Espero que esta guía os sea de ayuda para comprender qué es el Lipedema y a cómo vivir con él.

Para finalizar quería daros las gracias a todas las que habéis confiado en mí para guiarnos en vuestro tratamiento. Y gracias por hacerme sentirme parte de vuestra nueva vida sin dolor.





# GUÍA DE ACTUACIÓN DEL LIPPEDEMA

Por Meli Mellinas



**CENTRO DE DRENAJE LINFÁTICO MANUAL MELI**

C/ Dr. Marañón 3 bajos, Elda (Alicante)

2022 © Todos los derechos reservados  
Prohibida su venta o distribución