

## LINFEDEMA

### *Definición:*

Estado de hinchazón visible y palpable en una parte del cuerpo, causada por una acumulación de líquido en el espacio intersticial debida a un fallo en el sistema linfático.

Se trata de una patología crónica que si no es tratada de forma adecuada puede empeorar, pasando por la fase de fibrosis, esclerosis y llegar a la necrosis.

### *Por qué se produce:*

Existen dos tipos de linfedema en función de las causas que lo originan:

- ☒ **Linfedema primario:** causado por alteraciones congénitas de las vías linfáticas, tales como dilatación del vaso linfático, disminución del tamaño o del número de vasos, carencia de vasos, etc.
- ☒ **Linfedema secundario:** provocado por causas externas al sistema linfático (post-quirúrgicas, post-traumatismos, post-irradiación, etc).



Hay factores que pueden influir en la aparición del linfedema: factores hereditarios, anticonceptivos hormonales (estrógenos), estrés, calor, sobreesfuerzos excesivos, etc.

### *Cómo podemos mejorar con fisioterapia:*

El objetivo del tratamiento de fisioterapia es volver funcional y suficiente la circulación linfática de la parte afectada. El tratamiento debe comenzar lo antes posible para evitar la progresión de la enfermedad a fases más avanzadas.

Nosotros utilizamos la **Terapia Descongestiva Combinada (TDC)**, que consiste en combinar las siguientes técnicas:

- ☒ Drenaje Linfático Manual (DLM): técnica que permite activar la salida del líquido linfático acumulado en una zona hacia un lugar *de desagüe*.
- ☒ Terapia Compresiva: utilización de vendajes y medias de contención con el objeto de mantener los efectos del drenaje por un tiempo más prolongado.
- ☒ Ejercicios: con el objetivo de potenciar la efectividad del tratamiento y mejorar la movilidad del miembro
- ☒ Información al paciente acerca de medidas preventivas, dieta sana, cuidados de la piel, etc.

El éxito del tratamiento dependerá de su frecuencia, el estado del edema y la predisposición del paciente (autovendaje, ejercicios, medidas preventivas, etc.).



### *Sesiones recomendadas:*

El tratamiento consta de dos fases: una primera de **reducción del edema mediante DLM y vendaje compresivo**, en la que se recomienda el mayor número de sesiones posible (lo ideal, diariamente) en un periodo de 3 a 6 semanas, y una segunda fase de **mantenimiento**, en la que se continúa con DLM y se usarán manguitos o medias de contención, con una disminución de la frecuencia del tratamiento que dependerá de la evolución del linfedema.

La duración de cada sesión es de 45 - 60 minutos, dependiendo de la parte afectada.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail [info@davidarehabilitacion.com](mailto:info@davidarehabilitacion.com).

Artículo actualizado en el **Departamento de Fisioterapia**  
*Davida Rehabilitación Center, 2019*

