

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.

Artículo realizado por **Silvia Treviño Castillo**
Fisioterapeuta de Rehabilitación, junio de 2018