



medi

Manual práctico sobre linfedema y lipoedema

Causas, posibles
tratamientos, y
consejos



medi. I feel better.





medi World of Compression

Una marca consolidada. Una amplia gama de productos. Mejore su calidad de vida.

El mundo de la compresión de medi: Marcamos el camino hacia el futuro con más de 65 años de experiencia en el campo de la compresión. Nuestros productos cumplen las mayores exigencias de calidad, innovación y diseño. Confíe en nuestra fabricación de primera y en la extraordinaria comodidad de nuestras prendas: ¡aumente su bienestar!

Bienestar y calidad de vida

Cuidado perfecto y completo.

Las medias de compresión mediven se fabrican empleando la última tecnología, poseen propiedades que garantizan el bienestar y ofrecen una comodidad extraordinaria. De esta forma, se logra la eficacia médica de una forma muy agradable. Una amplia gama de productos adicionales completa la terapia.





Estimada lectora, estimado lector:

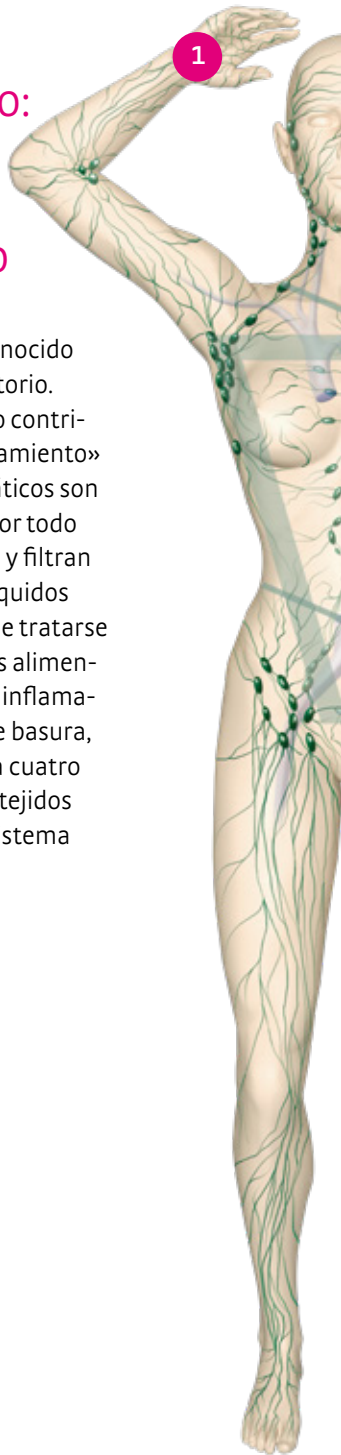
Esta guía práctica le explica detalladamente qué es el lipoedema y el linfedema. Los dos trastornos son enfermedades crónicas: el lipoedema se caracteriza por una mala distribución de la grasa en los brazos o piernas. En el caso del linfedema, la función del sistema linfático es deficiente.

Esta guía práctica le ofrece información valiosa acerca de la evolución de esta enfermedad y le muestra los distintos tratamientos posibles. Descubra cómo tener una vida activa con lipoedema o linfedema y cómo aumentar su nivel de bienestar.

¡El equipo de medi espera que se divierta con la lectura y le desea todo lo mejor!

El sistema linfático: la «autopista metabólica» de nuestro cuerpo

El sistema de transporte más conocido del cuerpo humano es el circulatorio. Sin embargo, el sistema linfático contribuye enormemente al «funcionamiento» diario del cuerpo. Los vasos linfáticos son una especie de red distribuida por todo el cuerpo. Recogen, transportan y filtran las sustancias liberadas en los líquidos intersticiales. Por ejemplo, puede tratarse de proteínas plasmáticas, grasas alimentarias, productos metabólicos o inflamatorios. Al igual que un camión de basura, el sistema linfático recoge hasta cuatro litros de linfa procedente de los tejidos cada día, protegiendo nuestro sistema inmunológico.





1 Capilares linfáticos

Son pequeños, pero recogen el líquido linfático de los tejidos subcutáneos como pequeños «cubos de basura».

2 Precolectores (vasos de precolección)

Están conectados a los senos linfáticos y transportan la linfa a los vasos colectores más cercanos.

3 Colectores linfáticos (vasos linfáticos)

Son la verdadera cinta transportadora del sistema linfático y disponen de una musculatura propia, además de válvulas que, en personas sanas, redirigen la linfa siempre en la dirección correcta.

4 Troncos linfáticos (vasos de recolección principal)

Llevan el líquido linfático a los ángulos venosos.

5 Ángulos venosos

Aquí es donde desemboca el líquido linfático en la circulación sanguínea y por tanto, en el sistema venoso.

6 Ganglios linfáticos

Almacenan y filtran la linfa durante su camino a la circulación sanguínea y comprueban que no haya sustancias perjudiciales. Unos ganglios linfáticos hinchados pueden indicar la existencia de una inflamación en el cuerpo. Los ganglios linfáticos también desempeñan un cometido decisivo en la defensa propia del organismo, ya que en ellos se forman los glóbulos blancos (leucocitos). Además, los ganglios linfáticos se encargan de generar los anticuerpos.

¿Qué es un linfedema?

El término «linfedema» define una enfermedad crónica que afecta más a las mujeres que a los hombres. Si el sistema linfático funciona con deficiencia, el líquido linfático no puede extraerse correctamente y se queda atascado en los tejidos. La consecuencia es inflamación, denominada linfedema.

La medicina especializada distingue entre linfedema primario y secundario. En el caso del linfedema primario, la causa es un trastorno congénito del sistema linfático. Si los problemas surgen después de una operación, irradiación, infección o lesión, se trata de un linfedema secundario. A menudo, solo afectan a una pierna o un brazo, sin asimetría.

¿Sabía que...?

- el 82 % de los pacientes de linfedema presenta un «signo de Stemmer» positivo.
- el 77 % de los pacientes de linfedema presentan arrugas naturales profundas.
- el 63 % de los pacientes de linfedema presentan hinchazón en el dorso del pie.

Fuente: Dr. Schingale, «Linfedema y lipoedema, diagnóstico y terapia»: guía práctica para afectados



A la izquierda no se puede pellizcar la piel debido a la hinchazón (= signo de Stemmer positivo); a la derecha sí que se puede. En caso de signo de Stemmer positivo, es posible que exista un linfedema.

Fuente: Clínica Lympho-Opt, Hohenstadt, Alemania

Estadios

La evolución del linfedema se divide en diferentes estadios:



Estadio 0

Los vasos linfáticos ya están dañados, pero todavía no aparecen hinchazones visibles.

Estadio 1

A lo largo del día pueden aparecer hinchazones, que se reducen poniendo la extremidad en alto o por la noche.



Estadio 2

La hinchazón se hace duradera y aparecen los primeros endurecimientos del tejido.



Estadio 3

En el brazo o la pierna afectada, además de hinchazones considerables, aparecen cambios cutáneos, como ampollas, fístulas o deformidades similares a una verruga.

¿Qué es un lipoedema?

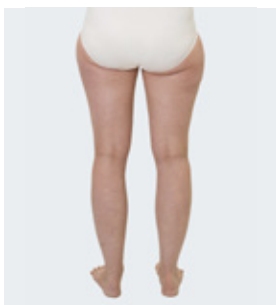
El lipoedema es un trastorno crónico que se caracteriza por una mala distribución de la grasa en brazos o piernas. Normalmente, cuando se padecen lipoedemas, el tronco del cuerpo no se ve afectado y los pacientes presentan hematomas y fuertes dolores al moverse en las zonas afectadas.

Todavía no se conocen las causas reales del lipoedema. Aparte de los factores genéticos, los expertos sospechan que también tiene causas hormonales, ya que generalmente solo lo sufren las mujeres. Además, este trastorno suele surgir al finalizar la pubertad o durante el embarazo, cuando el cuerpo está sometido a marcadas fluctuaciones hormonales.

Los lipoedemas cambian la forma de las extremidades simétricamente: las dos piernas o brazos se ven afectados por igual.

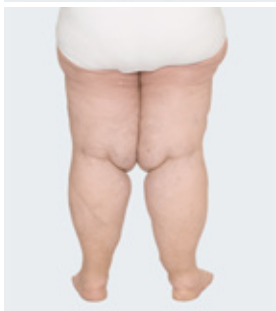
Estadios

Al igual que en el caso de los linfedemas, la evolución de los lipoedemas se divide en varios estadios:



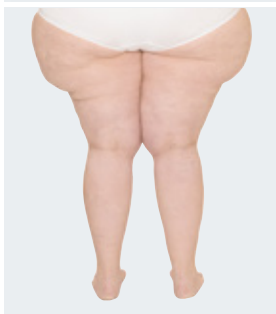
Estadio 1

- La epidermis está lisa, pero la hipodermis engorda de manera uniforme
- Conocida como «piel de naranja» (no confundir con la celulitis)



Estadio 2

- Epidermis desigual, predominantemente ondulada
- Estructura nodular en la hipodermis engordada
- Se conoce como «piel de colchón»



Estadio 3

- Epidermis nodular con grandes abolladuras
- Marcado aumento del volumen con partes del tejido que quedan colgando (formación de papadas)

El autochequeo

Linfedema: ¿sí o no?*

¿Se pregunta si podría tener un linfedema? El siguiente test le indicará si debe consultar con un médico.

Por favor, responda a las siguientes preguntas sobre la zona del cuerpo afectada:

	Sí	No
¿Su piel está demasiado lisa y abultada o hinchada continuamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Antes de que surgiera la hinchazón se sometió a una operación o irradiación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha sufrido lesiones en la zona del cuerpo afectada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿La hinchazón afecta a los dorsos de pies o manos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los brazos o las piernas presentan arrugas naturales profundas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puede generar una pequeña arruga en la piel «pellizcándose» el segundo dedo del pie o un dedo de la mano (signo de Stemmer positivo)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿La hinchazón solo afecta a una pierna o un brazo o hay una parte más afectada que la otra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si ha respondido «Sí» a una de las siete preguntas, debe consultar con su médico para averiguar a qué se debe la hinchazón.

Lipoedema: ¿sí o no?*

Observe con atención las extremidades afectadas y responda a las siguientes preguntas:

	Sí	No
¿Sus piernas o brazos son mucho más voluminosos que su tronco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hay acumulaciones de tejidos en sus brazos o piernas claramente separadas de las manos y los pies?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene considerables acumulaciones de tejidos localizadas en las partes exteriores de los muslos, empezando por la cintura («cartucheras»)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le salen hematomas con facilidad, sobre todo en piernas y brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Siente dolor fuerte cuando se ejerce una ligera presión en los brazos o piernas, o al cruzar las piernas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*¿Ha respondido «Sí» a una de las preguntas?
En ese caso, consulte con su médico.*

* Indicación: Este cuestionario no debe sustituir a la consulta con el médico ni a los diagnósticos médicos.





Diagnóstico: ¿a quién debe acudir?

Por lo general, a un médico especialista para que determine, basándose en su historial médico y en pruebas exhaustivas, si tiene un edema y de qué tipo.

Si tiene hinchazones sospechosas, consulte con un médico lo antes posible. Los médicos de familia, los especialistas en medicina interna e incluso los dermatólogos suelen estar formados en linfología. Antes de concertar una cita, pregunte si su médico está cualificado a este respecto.

Tratamiento: sentirse mejor con un trastorno edematoso

Uno de los factores decisivos para la curación es un tratamiento correcto y coherente. Esa es la única forma de reducir el linfedema o el lipoedema y de conservar la reducción a largo plazo.

La Terapia de Descongestión Física Compleja (TDFC) ha demostrado ser un tratamiento eficaz y completo.

Promueve...

- ...la descongestión de líquido linfático.
- ...la disolución de adherencias en los tejidos conectivos endurecidos.
- ...la activación del sistema linfático.

La TDFC se divide en una fase de descongestión y una de mantenimiento.

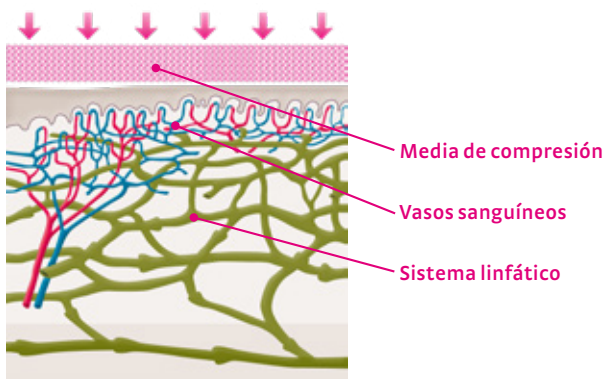
Los cinco pilares de la TDFC son:

- Cuidado cutáneo
- Drenaje linfático manual
- Terapia de compresión
- Terapia de movimiento
- Autogestión



¿Cómo funciona una media de compresión médica?

La media de compresión medicinal es un elemento imprescindible de todo tratamiento de lipoedemas y linfedemas. Consta de un tejido compresivo especial que ejerce una presión exacta predefinida (decreciente desde el tobillo hasta el muslo). En el tratamiento de lipoedemas y linfedemas se emplean medias de compresión médica de tricotado plano. Sirven para mantener los resultados obtenidos durante la fase de descongestión y evitar el empeoramiento del edema.



Efectos de la compresión en el sistema linfático

¿Con qué frecuencia debe llevarse una media de compresión?

A este respecto, solo hay una respuesta válida para que el tratamiento surta efecto: **¡a diario!**

Lo ideal es ponerse la media cada día por la mañana, después de levantarse, ya que en ese momento las piernas todavía no se han hinchado.

Consejo medi:

La eficacia de las medias de compresión dura seis meses si se llevan y se lavan a diario. Si lo considera necesario, su médico puede recetarle un nuevo par.



Caroline Sprott es una bloguera de moda que padece edemas

Medias de compresión de medi

La marca que aumenta visiblemente su calidad de vida

Las medias de compresión de medi añan la eficacia médica con una agradable comodidad, ya que solo alcanzará los mejores resultados terapéuticos si lleva las medias de compresión con regularidad.

Las medias mediven de tricotado plano solo se fabrican individualmente a medida. Gracias a sus numerosos colores estándar y colores de moda que cambian de temporada a temporada, además de otros complementos atractivos, las medias mediven se adaptan a cualquier armario y mejoran el bienestar y la calidad de vida.

Descubra la inspiradora variedad de colores y estampados en Internet: www.medi.de/en/products/highlights/trend-colours/trend-colours-and-patterns-in-the-treatment-of-oedema/

Obtenga más información sobre los cristales Swarovski®*: www.medi.de/en/products/exclusive-advantages/swarovski-crystals/

Un cuidado para el bienestar de la piel

Los productos de cuidado cutáneo de medi deleitarán sus sentidos.

Los cuidados durante el tratamiento de edemas: un factor importante

Precisamente en el tratamiento de lipoedemas o linfedemas, un cuidado cutáneo intensivo desempeña un gran papel. Para ello, lo mejor es contar con productos concebidos especialmente para la terapia compresiva.

Los productos de cuidado cutáneo de medi contienen muchas sustancias beneficiosas. Armonizan el tratamiento de edemas a la perfección y se encargan de que la piel esté sana y bien cuidada.

Dedique uno minutos a las piernas cada día y utilice los productos de cuidado de medi.

Notará la diferencia de inmediato: un cuidado al máximo nivel.



medi day: gel cutáneo refrescante con castaño de indias, para el día

Las sustancias seleccionadas para el gel de cuidado medi day proporcionan una sensación refrescante y reducen la sensación de tirantez y la sensibilidad de la piel. El castaño de indias, una planta medicinal, fortalece las paredes vasculares.



medi night: crema cutánea regeneradora con hamamelis, para la noche

La crema cutánea medi night promueve la recuperación de la piel sometida a estrés durante la noche. El aceite de jojoba que contiene calma y regenera la piel.



medi soft: espuma cremosa suave con castaño de indias

La espuma cremosa medi soft aporta una hidratación constante. El castaño de indias, una planta medicinal, fortalece las paredes vasculares. La urea, un principio activo nutritivo y curativo, consolida la hidratación. De esta forma, la piel muy seca vuelve a estar tersa y elástica.



Cómo manipular y cuidar las medias de compresión correctamente

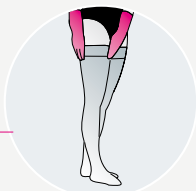
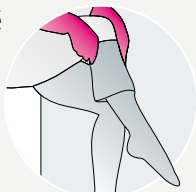
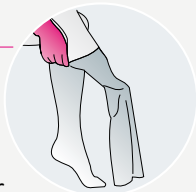
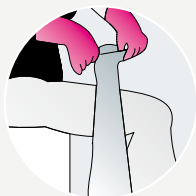
Consejos y trucos para ponerse las medias de compresión

Si se pone una media de compresión sin ayuda, lo mejor es que se ponga la media del revés y que la vaya desenrollando poco a poco a lo largo de la pierna. Para finalizar, compruebe que la media o el leotardo esté colocado correctamente.

Encontrará más información sobre cómo ponerse las medias de compresión en: www.medi.biz/anziehtipps

Cómo lavar las medias de compresión

Para conservar la funcionalidad de sus medias de compresión, debe lavarlas a diario; lo mejor es que lo haga por la noche, cuando se las quite. Puede lavar las medias a mano, con un detergente especial (p. ej., medi clean), o con un detergente para ropa delicada en la lavadora (programa para prendas delicadas a 40 grados). No emplee suavizantes ni blanqueadores. Para secarlas, simplemente tienda las medias para que les dé el aire o utilice una secadora (programa para prendas delicadas).





Su «mayordomo» personal de medi

Calzadores medi

Los calzadores medi se llaman «Butler» («mayordomo»), y no sin motivo: hacen que ponerse las medias de compresión rápidamente sea muy sencillo. Por ejemplo, el práctico medi Butler dilata la media para que usted pueda introducir la pierna sin esfuerzo. Si el médico lo considera necesario, el medi Butler puede incluso recetarse.





1 ¿Qué deportes puedo practicar?

Los deportes «tranquilos», como la natación o el senderismo, son los más adecuados por su armonía. La gimnasia de pies y piernas también puede suponer una aportación valiosa.

2 Dieta equilibrada

Tome suficiente fibra y coma, por ejemplo, fruta, verdura, productos integrales y alimentos crudos. Esto contribuye a una buena digestión y combate el sobrepeso, ya que cada kilito de más «ejerce presión».

Otra cosa importante: ¡Beba unos dos litros de líquido cada día!

3 Ropa y calzado adecuados

Para las personas que sufren edemas se recomiendan prendas anchas y transpirables. Lo mejor es utilizar calzado con una suela flexible que ofrezca espacio de sobra.

4 Cómo cuidar la piel correctamente

Un cuidado de la piel correcto y consistente es un elemento importante de la terapia compresiva. Mime sus piernas a diario con los productos cutáneos de medi (véase: páginas 22 y 23).

5 Otra información de interés

Evite los baños calientes; lo mejor es que se duche las piernas con agua fría. Evite tomar el sol en abundancia y relájese a la sombra. Eleve las piernas siempre que tenga ocasión.

medi GmbH & Co KG
Medicusstraße 1
D-95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-0
F +49 921 912-781
export@medi.de
www.medi.de/en

medi Australia Pty Ltd
83 Fennell Street
North Parramatta NSW 2151
Australia
T +61 2 9890 8696
F +61 2 9890 8439
sales@mediaustralia.com.au
www.mediaustralia.com.au

medi Austria GmbH
Adamgasse 16/7
6020 Innsbruck
Austria
T +43-512 57 95 15
F +43-512 57 95 15 45
vertrieb@medi-austria.at
www.medi-austria.at

medi Belgium bvba
Posthoornstraat 13/1
3582 Koersel
Belgium
T: +32-11 24 25 60
F: +32-11 24 25 64
info@medibelgium.be
www.medibelgium.be

medi Brasil
Rua Cristovan de Vita, n.º 260, Un. 30,
Centro Logístico Raposo Tavares,
Vila Camargo
Vargem Grande Paulista - SP
CEP 06730-000
Brasil
T: +55-11-3500 8005
sac@medibrasil.com
www.medibrasil.com

MAXIS a.s.,
medi group company
Slezská 2127/13
120 00 Prague 2
Czech Republic
T: +420 571 633 510
F: +420 571 616 271
info@maxis-medica.com
www.maxis-medica.com

medi Danmark ApS
Vejlegardsvej 59
2665 Vallensbaek Strand
Denmark
T +45 70 25 56 10
F +45 70 25 56 20
kundeservice@sw.dk
www.medidanmark.dk

medi Bayreuth España SL
C/Canigó 2 – 6 bajos
Hospitalet de Llobregat
08901 Barcelona
Spain
T +34 93 260 04 00
F +34 93 260 23 14
medi@mediespana.com
www.mediespana.com

medi France
Z.I. Charles de Gaulle
25, rue Henri Farman
93297 Tremblay en France Cedex
France
T +33 1 48 61 76 10
F +33 1 49 63 33 05
infos@medi-france.com
www.medi-france.com

medi Hungary Kft.
Bokor u. 21.
1037 Budapest
Hungary
T +36 1371 0090
F +36 1371 0091
info@medi.hu
www.medi.hu

medi Italia s.r.l.
Via Giuseppe Ghedini, 2
40069 Zola Predosa (BO)
Italy
T: +39-051 6 13 24 84
F: +39-051 6 13 29 56
info@medi-italia.it
www.medi-italia.it

medi Nederland BV
Heusing 5
4817 ZB Breda
The Netherlands
T +31 76 57 22 555
F +31 76 57 22 565
info@medi.nl
www.medi.nl

medi Norway AS
Vestheimvegen 35
4250 Kopervik
Norway
T: +47 52 84 45 00
F: 47 52 84 45 09
post@medinorway.no
www.medinorway.no

medi Polska Sp. z o.o.
Zygmunta Starego 26
44-100 Gliwice
Poland
T +48-32 230 60 21
F +48-32 202 87 56
info@medi-polska.pl
www.medi-polska.pl

medi Bayreuth Unipessoal Lda.
Rua do Centro Cultural, no. 43
1700-106 Lisbon
Portugal
T +351 21 843 71 60
F +351 21 847 08 33
medi.portugal@medibayreuth.pt
www.medi.pt

medi RUS LLC
Business Center NEO GEO
Butlerova st., 17
117342 Moscow
Russia
T +7 (495) 374-04-56
F +7 (495) 374-04-56
info@medirus.ru
www.medirus.ru

medi Trading (Shanghai) Co. Ltd.
Unit 1806, Floor 18, Sandhill Plaza No. 1
2290 Zuchongzhi Road
200131 Shanghai
People's Republic of China
T: +86-1366 1668 687
F: +86-2161 7696 07
infocn@medi.cn

medi Sweden AB
Box 6034
192 06 Sollentuna
Sweden
T +46 8 96 97 98
F +46 8 626 68 70
info@medi.se
www.medi.se

Medi Turk Ortopedi Medikal İc ve Dis Tic. AS
Kültür mah. çaldıran sok.14/3
06420 Çankaya/Ankara
Turkey
T +90 312 435 20 26
F +90 312 434 22 82
info@medi-turk.com
www.medi-turk.com

medi UK Ltd.
Plough Lane
Hereford HR4 OEL
Great Britain
T +44 1432 37 35 00
F +44 1432 37 35 10
enquiries@mediuk.co.uk
www.mediuk.co.uk

medi Ukraine LLC
Tankova Str. 8, office 35
Business-center „Flora Park“
Kiev 04112
Ukraine
T +380 44 591 11 63
F +380 44 392 73 73
info@medi.ua
http://medi.ua

medi USA L.P.
6481 Franz Warner Parkway
Whitsett, N.C. 27377-3000
USA
T +1-336 4 49 44 40
F +1-888 5 70 45 54
info@mediusa.com
www.mediusa.com

Headquarters
medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
T +49 921 912-0
F +49 921 912-781
export@medi.de
www.medi.de/en

medi Bayreuth España SL
C/Canigó 2 – 6 bajos
Hospitalet de Llobregat
08901 Barcelona
Spain
T +34-932 60 04 00
F +34-932 60 23 14
medi@mediespana.com
www.mediespana.com



0099B51/04.2019

4 0 2 6 3 9 8 4 4 8 8 7 9