

Automasaje paso a paso para la parte superior del cuerpo.

Instrucciones fáciles de seguir para el autodrenaje linfático manual (manual lymphatic drainage, MLD).



Tome el control de su trayecto con el linfedema con la práctica del autodrenaje linfático manual (MLD).

¿Por qué hacerse un autodrenaje linfático manual?

El autodrenaje linfático manual es una manera de usar las manos suavemente para ayudarle al cuerpo a mover el líquido linfático.

Hacerlo con frecuencia puede aliviar la hinchazón y la incomodidad y prevenir que empeoren los síntomas, lo que lo empodera para que se mantenga en control de su linfedema.

Consejos para el éxito

- Lávese las manos bien para mantener alejados los gérmenes.
- Siéntese en un lugar tranquilo y cómodo.
- Asegúrese de que la piel a la que necesita llegar esté visible.
- Masajee de manera lenta y suave.
- Aplique una presión ligera: la suficiente como para mover la piel suavemente, pero no los músculos de abajo.
- Use la mano entera, no solo las puntas de los dedos.
- Haga esto una vez por día o según se lo indique el médico.

¿Quiere seguir un video?



Puede elegir aprender con un video paso a paso si eso parece más fácil. Nos asociamos con Kelly Sturm, una fisioterapeuta, para ofrecer videos que lo guíen a lo largo de su autodrenaje linfático manual. Escanee el código QR para elegir el video para la parte del cuerpo que necesite. También puede descargar esta guía si quiere apoyo adicional.

Esta guía fue desarrollada por terapeutas de linfedema certificados para garantizar un autocuidado seguro.

Consideraciones de seguridad Antes de comenzar cualquier técnica de drenaje linfático manual autoadministrada, consulte con su proveedor de atención médica o equipo de atención. El autodrenaje linfático manual puede no ser apropiado para todas las personas, especialmente aquellas con determinadas condiciones médicas, como infecciones activas, insuficiencia cardíaca congestiva aguda o coágulos sanguíneos agudos. Su equipo de atención médica puede ayudar a determinar si el autodrenaje linfático manual es seguro y beneficioso para su situación específica. Esta información solo tiene fines educativos y no reemplaza los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre siga la orientación de su proveedor de atención médica matriculado.

Comience por trabajar suavemente en las zonas linfáticas en el cuello y el abdomen.

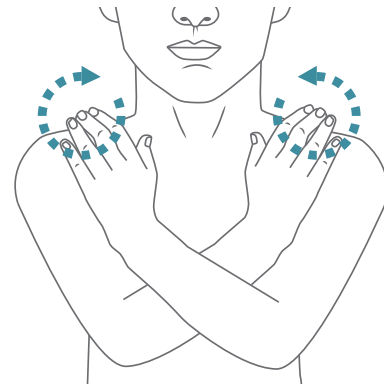
¿Por qué empezar aquí? Su sistema linfático mueve líquido desde los brazos y las piernas hacia el medio del cuerpo y "despeja el camino" para que el líquido pueda moverse más fácilmente desde los brazos y las piernas.

Complete estos pasos en ambos lados al mismo tiempo.

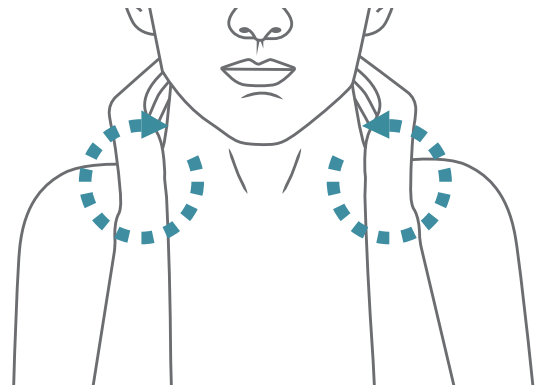
A. Cuello y clavícula

Este paso ayuda al líquido linfático a fluir de regreso al corazón.

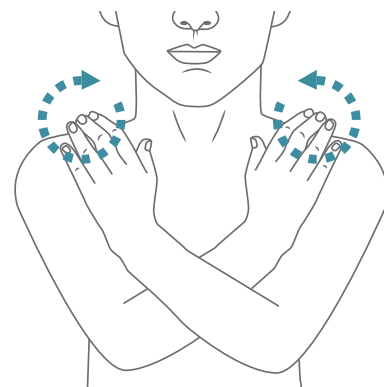
- A1.** Ponga las manos en la base del cuello, arriba de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.



- A2.** Ponga las manos planas sobre ambos lados del cuello; haga círculos de 5 a 7 veces.



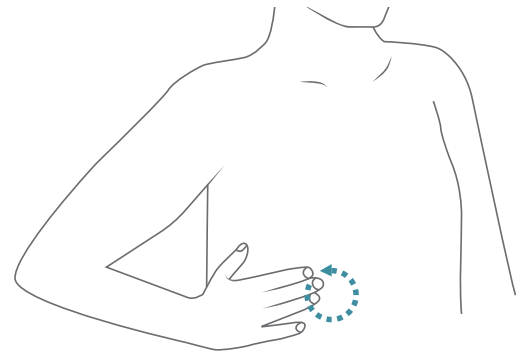
- A3.** Regrese las manos a la zona de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.



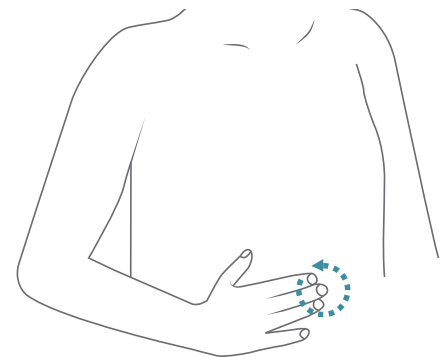
B. Abdomen

Su cuerpo tiene muchos ganglios linfáticos y vasos sanguíneos en la zona abdominal, por lo que es importante ayudar al líquido linfático a regresar al corazón.

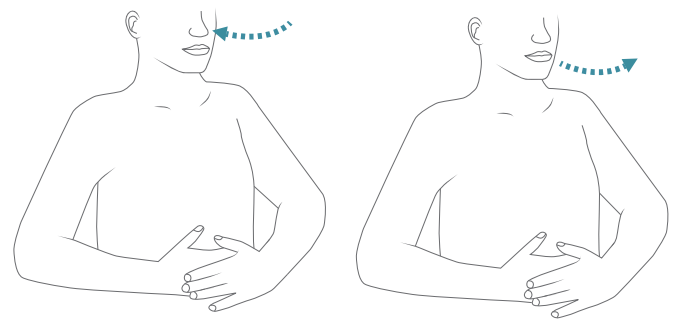
- B1.** Con la palma plana de la mano que sea cómoda, haga círculos de 5 a 7 veces abajo de las costillas izquierdas, luego de 5 a 7 veces abajo de las costillas derechas.



- B2.** Con la palma plana de la mano que sea cómoda, haga círculos de 5 a 7 veces alrededor del ombligo.



- B3.** Ponga las palmas de las manos una arriba de la otra sobre el ombligo y haga 10 respiraciones lentas y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, mientras mantiene la presión sobre el abdomen.

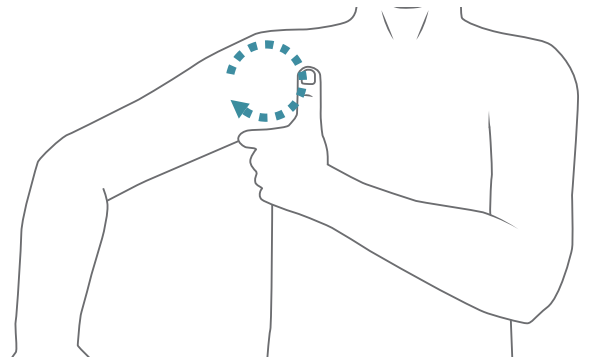


Complete estos pasos en los lados afectados. NOTA: Si ambos lados están afectados, solo para C3–C4, alterne el tratamiento: trate el lado derecho un día y luego el lado izquierdo al otro.

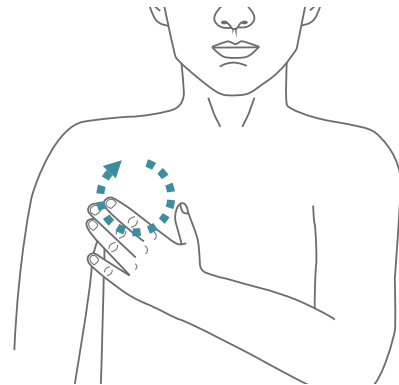
C. Pecho/Senos

La meta es ayudar al sistema linfático a alejar el líquido linfático de la zona afectada de la parte superior del cuerpo.

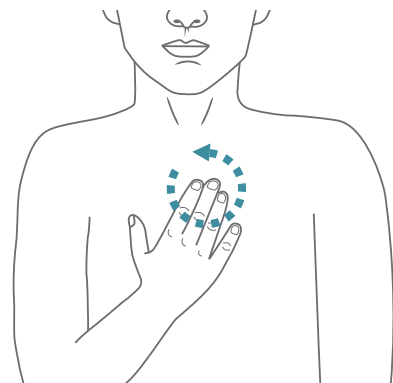
- C1.** Levante el brazo no afectado ligeramente. Ponga la palma en la axila; haga círculos de 5 a 7 veces.



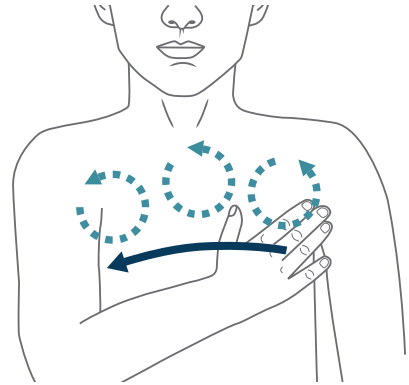
- C2.** Ponga la palma en el pecho/seno no afectado; haga círculos de 5 a 7 veces.



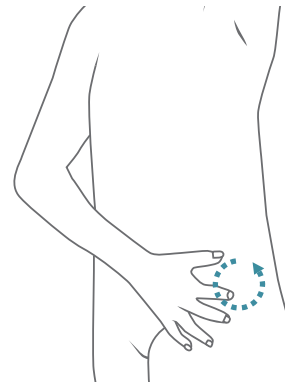
- C3.** Ponga la palma en el centro del pecho; haga círculos de 5 a 7 veces.



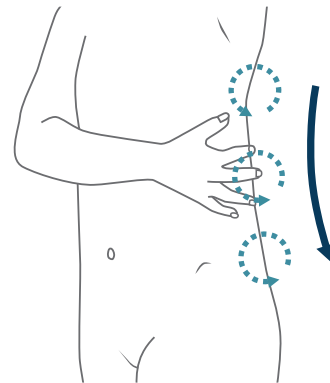
-
- C4.** Empezando cerca de la axila afectada, mueva la palma a lo ancho del pecho hacia el lado no afectado haciendo círculos de 5 a 7 veces. Repita varias pasadas.



-
- C5.** Ponga la palma plana en la zona de la ingle en el lado afectado; haga círculos de 5 a 7 veces.



-
- C6.** Desde el lado del torso abajo de la axila afectada, masajee con la palma plana hacia abajo, hacia la ingle, haciendo círculos de 5 a 7 veces. Repita múltiples pasadas.



Luego, enfóquese en los brazos y las manos.

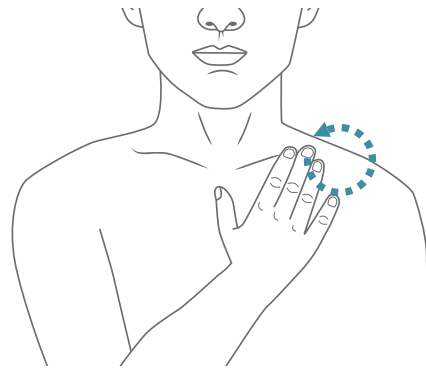
Ahora que el cuello y el abdomen se han preparado para "despejar el camino" para el líquido linfático, se concentrará en drenar los brazos y las manos.

Complete estos pasos solo en los lados afectados.

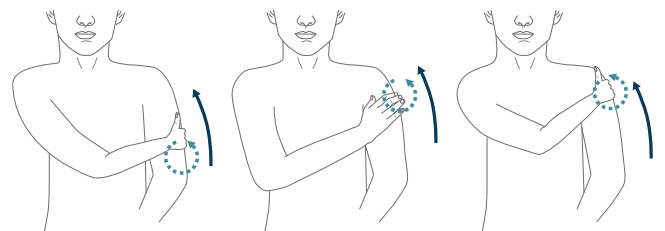
D. Brazo y mano

Los vasos linfáticos a través de la mano y el brazo ayudan a transportar el líquido hacia los ganglios linfáticos de la axila.

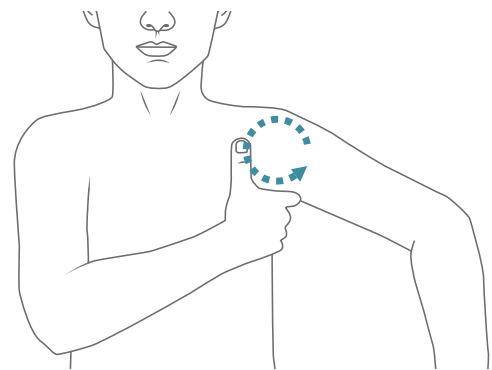
- D1.** Ponga la mano en la base del cuello, arriba de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.



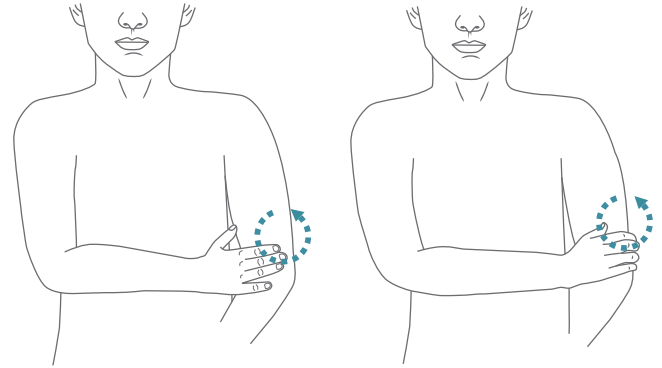
- D2.** Trabajando hacia arriba desde el codo hasta el hombro, haga círculos con la mano de 5 a 7 veces en la parte externa del brazo, interna del brazo y trasera de la parte superior del brazo.



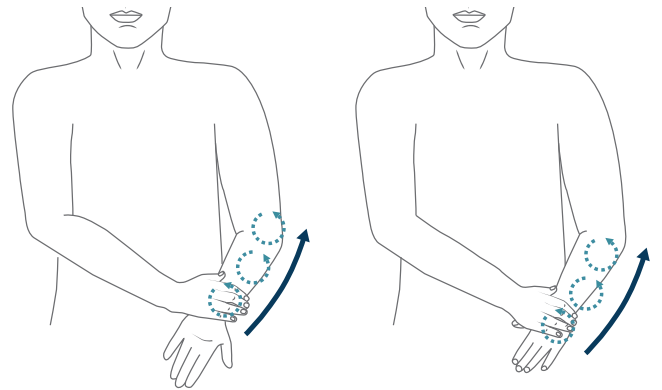
- D3.** Ponga la palma en la axila afectada; haga círculos de 5 a 7 veces.



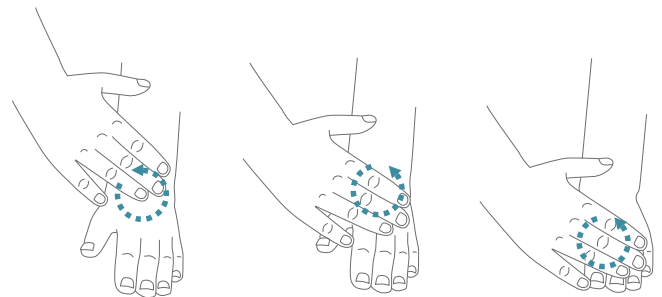
D4. Use los dedos planos para masajear la parte interna y externa del codo; haga círculos de 5 a 7 veces en cada zona.



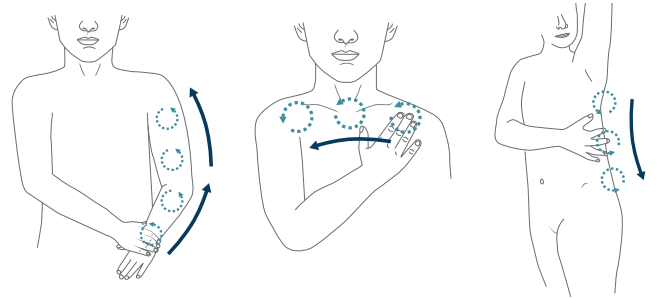
D5. Moviéndose desde la muñeca hasta el codo, haga círculos de 5 a 7 veces. Haga esto en la parte interna y externa del antebrazo.



D6. Con la mano, masajee la muñeca opuesta, luego la parte superior de la mano y los dedos haciendo círculos de 5 a 7 veces en cada zona.



D7. Comenzando desde la mano, masajee hacia arriba a lo largo del brazo con movimientos circulares ligeros. Termine con una pasada a lo ancho del pecho hasta la axila opuesta y otra hacia abajo, hacia la ingle en el lado afectado.

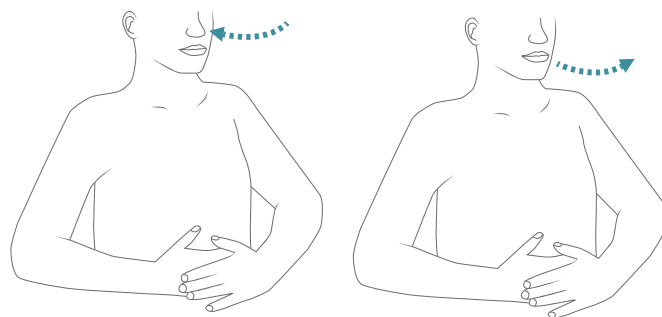


¡Ya casi termina!

E. Movimientos de drenaje finales

Este paso final ayuda a mover el líquido linfático desde la zona abdominal de regreso hacia el corazón.

E1. Ponga las palmas de las manos una arriba de la otra sobre el ombligo y haga 10 respiraciones lentas y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, mientras mantiene la presión sobre el abdomen.



¡Felicitaciones por completar su autodrenaje linfático manual hoy y controlar su linfedema en sus términos!

Tactile Medical

3701 Wayzata Blvd, Suite 300
Minneapolis, MN 55416

tactilemedical.com

Atención al cliente

Envíe un mensaje de texto o llame al: 612.355.5100

Línea telefónica gratis: 833.3TACTILE (833.382.2845)

Fax: 612.355.5101/Línea de fax gratis: 866.435.3949

Correo electrónico: customerservice@tactilemedical.com

Horario: de 7 a. m. a 5:30 p. m. CT, de lunes a viernes

Tactile
MEDICAL®