

Automasaje paso a paso para la parte inferior 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 lenta y suavemente, evitando las zonas con piel abierta.
- 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 pecho.

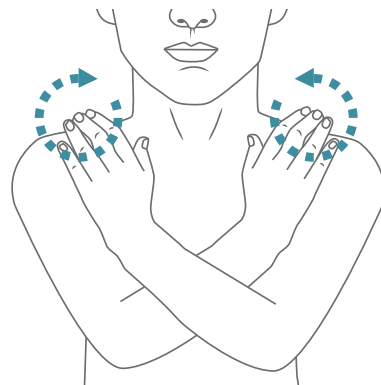
¿Por qué empezar aquí? Su sistema linfático mueve líquido desde los brazos y las piernas hacia el medio del cuerpo y “despeja el camino” para que el líquido pueda moverse más fácilmente desde los brazos y las piernas.

Complete estos pasos en ambos lados al mismo tiempo.

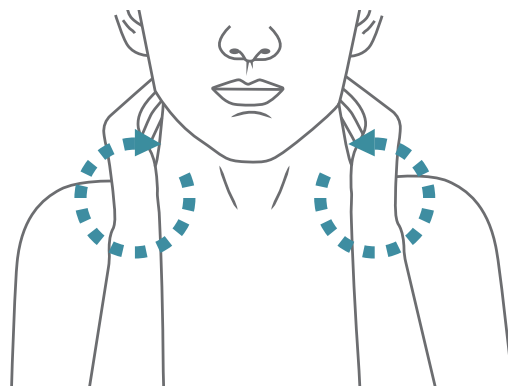
A. Cuello y clavícula

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

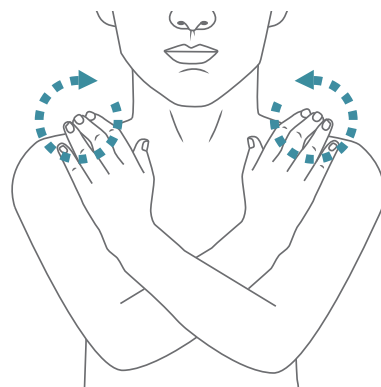
- A1.** Ponga las manos en la base del cuello, arriba de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.



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



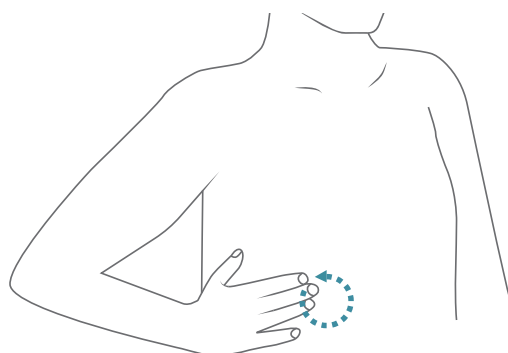
- A3.** Regrese las manos a la zona de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.



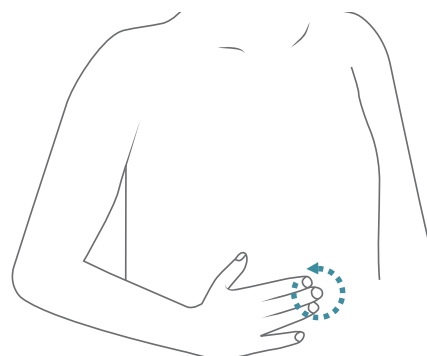
B. Abdomen

El cuerpo tiene muchos ganglios linfáticos y vasos sanguíneos en la zona abdominal, por lo que es importante ayudar al líquido linfático a moverse desde las piernas al corazón.

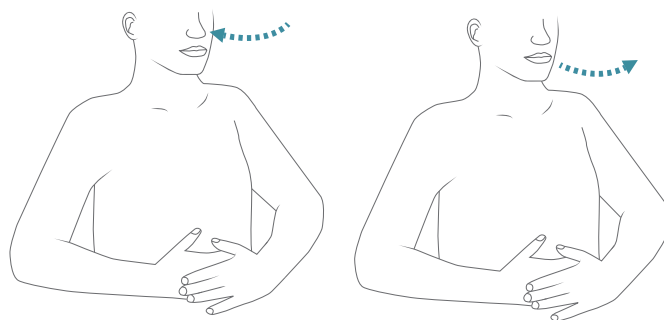
- B1.** Con la palma plana de la mano que sea cómoda, haga círculos de 5 a 7 veces abajo de las costillas izquierdas, luego de 5 a 7 veces abajo de las costillas derechas.



- 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.

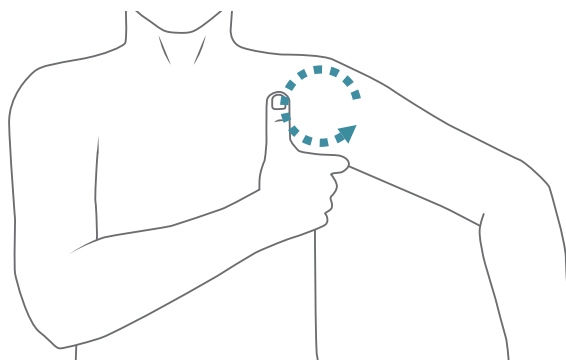


Si ambas piernas están afectadas por el linfedema, complete estos pasos en ambos lados.
Si solo una pierna está afectada, complete estos pasos en el lado afectado.

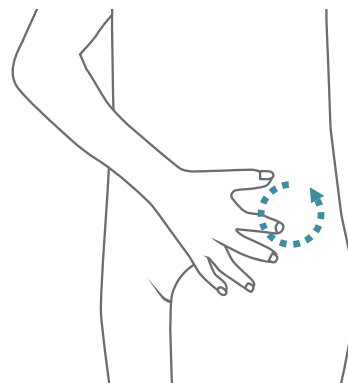
C. Axila e ingle

Los ganglios linfáticos en las zonas de las axilas y la ingle pueden ayudar a absorber líquido desde la parte inferior del cuerpo.

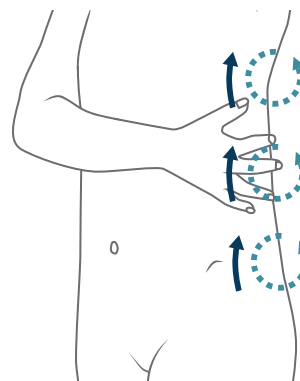
- C1.** Levante un brazo suavemente y ponga la palma en la axila; haga círculos de 5 a 7 veces.



- C2.** Ponga la palma de la mano en el pliegue de la cadera (ingle); haga círculos de 5 a 7 veces.



- C3.** Use la palma plana para hacer círculos de 5 a 7 veces en secciones, moviéndose desde la ingle hasta la axila.



Luego, enfóquese en el drenaje linfático de la pierna y el pie.

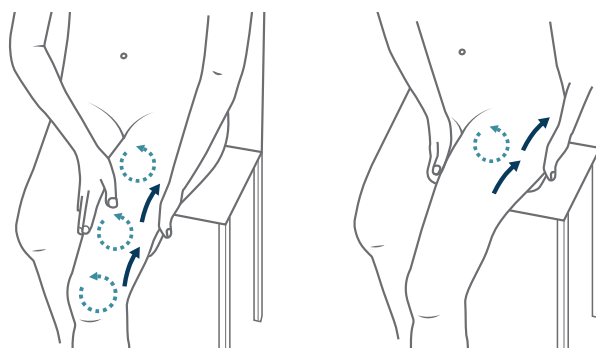
Ahora que la parte superior del cuerpo se ha preparado para “despejar el camino” para el líquido desde la parte inferior del cuerpo, los pasos restantes se centran en drenar las piernas.

Si ambas piernas están afectadas por el linfedema, complete estos pasos en ambos lados.
Si solo una pierna está afectada, complete estos pasos en el lado afectado.

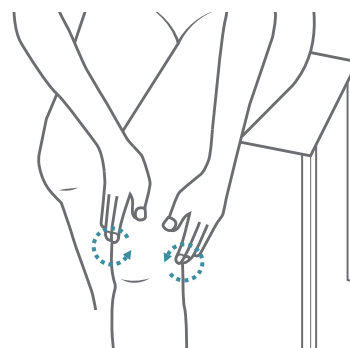
D. Muslo y rodilla

Los ganglios linfáticos atrás de la rodilla ayudan a absorber líquido y los vasos linfáticos a lo largo del muslo ayudan a transportar líquido hacia los nódulos linfáticos de la ingle.

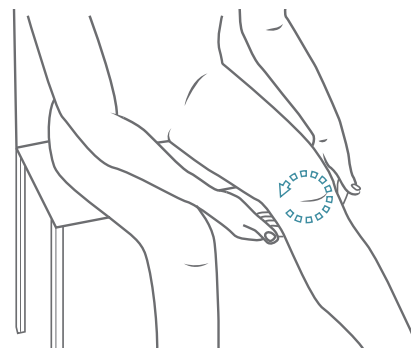
- D1.** Trabajando hacia arriba desde la rodilla hasta la ingle, use las manos para hacer círculos de 5 a 7 veces en múltiples secciones en todos los lados de la parte superior de la pierna.



- D2.** En ambos lados de la pierna, use las manos para hacer círculos de 5 a 7 veces.



- D3.** En el pliegue atrás de la rodilla, use las manos para hacer círculos de 5 a 7 veces.

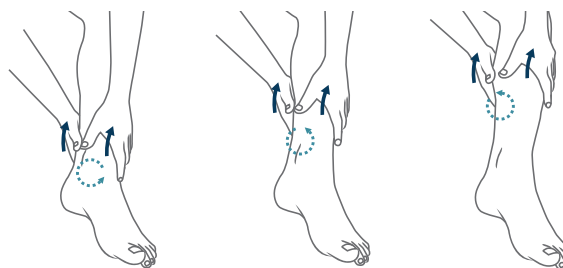


Si ambas piernas están afectadas por el linfedema, complete estos pasos en ambos lados.
Si solo una pierna está afectada, complete estos pasos en el lado afectado.

E. Parte inferior de la pierna y pie

Los vasos linfáticos a lo largo de la parte inferior de la pierna y el pie ayudan a mover el líquido hacia los ganglios linfáticos de la ingle.

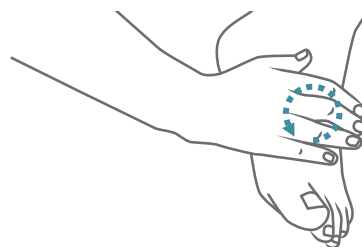
- E1.** Trabajando hacia arriba desde el tobillo hasta la rodilla, use las manos para hacer círculos de 5 a 7 veces en múltiples secciones en todos los lados de la parte inferior de la pierna.



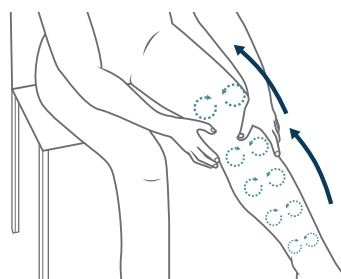
- E2.** Use las manos para hacer círculos de 5 a 7 veces en la parte delantera y los lados del tobillo.



- E3.** Use la mano para hacer círculos de 5 a 7 veces sobre el pie y los dedos del pie.



- E4.** Use las manos para hacer círculos de 5 a 7 veces en múltiples secciones trabajando hacia arriba desde el pie hacia la ingle.

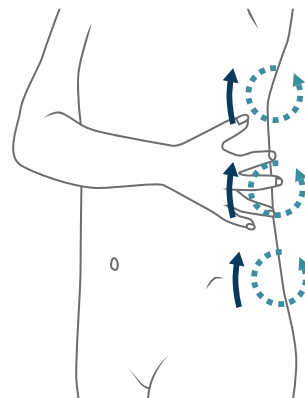


¡Ya casi termina!

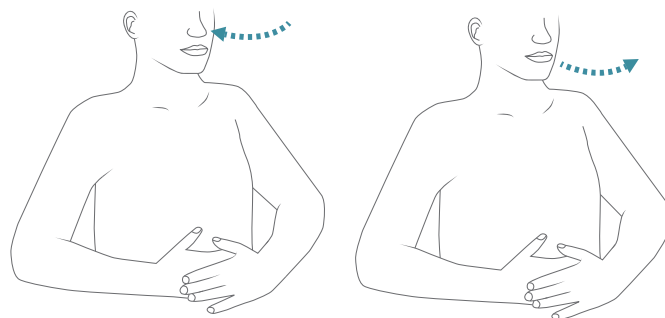
F. Movimientos de drenaje finales

Estos pasos finales ayudan a mover el líquido drenado desde las piernas hacia las zonas de las axilas y el abdomen.

- F1.** Regrese a la ingle y use la palma plana para hacer círculos de 5 a 7 veces en múltiples secciones trabajando hacia arriba hasta la zona de la axila. Si ambas piernas están afectadas por el linfedema, complete estos pasos en ambos lados. Si solo una pierna está afectada, complete estos pasos en el lado afectado.



- F2.** 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®