

Automasaje paso a paso para el linfedema de cara, cabeza y cuello.

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.

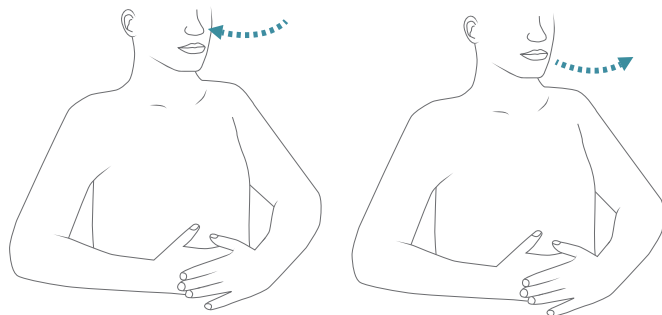
Comience por trabajar suavemente en las zonas linfáticas en el abdomen y las axilas.

¿Por qué empezar aquí? Su sistema linfático mueve líquido desde la cara, cabeza y cuello hasta el medio del cuerpo y estos pasos ayudan a “despejar el camino.”

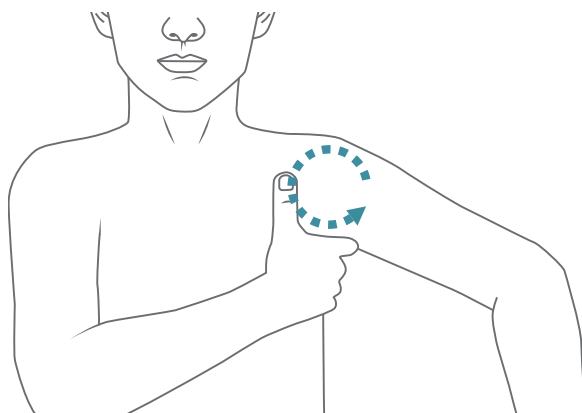
A. Abdomen y axilas

Su cuerpo tiene muchos ganglios linfáticos en las zonas del abdomen y las axilas, por lo que es importante masajearlas para ayudar con el movimiento y la absorción del líquido linfático.

- A1.** 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.



- A2.** Ponga la palma en la axila. Haga círculos de 5 a 7 veces. Complete esto en ambos lados o solo en el lado del cuerpo que está afectado por el linfedema.



Luego, concéntrese en el cuello y la cara.

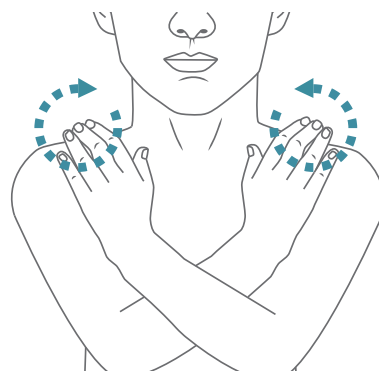
Ahora que el abdomen y las axilas se han preparado para “despejar el camino” para el líquido linfático, se concentrará en drenar el cuello y la cara.

Complete estos pasos en ambos lados al mismo tiempo.

B. Cuello

Mover líquido desde la cara, cabeza y cuello pasando por los ganglios linfáticos y vasos sanguíneos en el cuello permite que el líquido vuelva al corazón.

- B1.** Ponga las manos en la base del cuello, arriba de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.



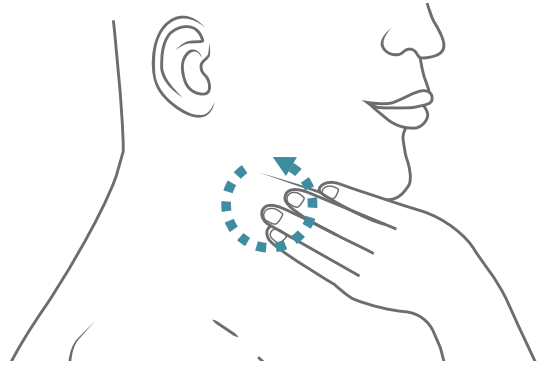
- B2.** Ponga las manos planas sobre ambos lados del cuello; haga círculos de 5 a 7 veces.



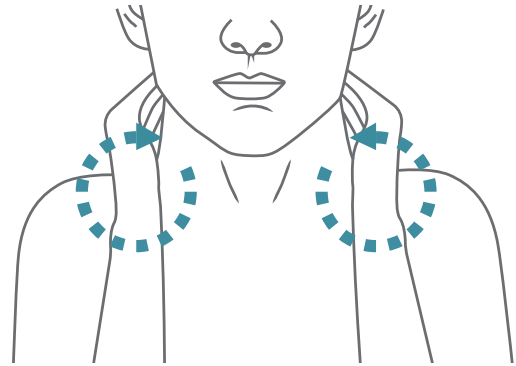
- B3.** Coloque dos dedos delante de la oreja y otros dos detrás; presione ligeramente y mueva la piel con movimientos circulares sutiles mientras lleva las yemas de los dedos hacia la parte superior de las orejas y luego vuelve a bajar, manteniendo la oreja entre los dedos todo el tiempo. Haga esto entre 5 y 7 veces.



B4. Ponga los dedos planos abajo del submaxilar; haga círculos de 5 a 7 veces.



B5. Ponga las manos planas sobre ambos lados del cuello; haga círculos de 5 a 7 veces.



B6. Mueva las manos a la base del cuello, arriba de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.

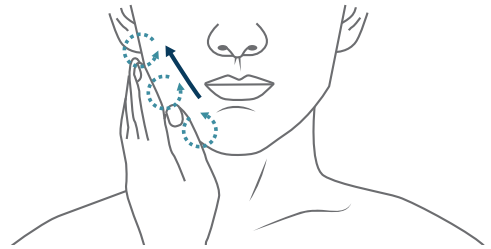


Complete estos pasos en ambos lados.

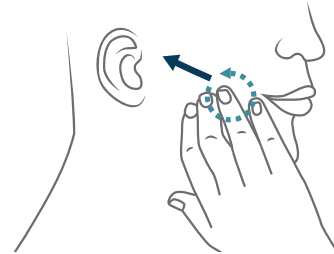
C. Cara

Estos pasos ayudan a mover el líquido de la cara hacia los ganglios linfáticos situados a los lados del cuello, que pueden ayudar a absorberlo.

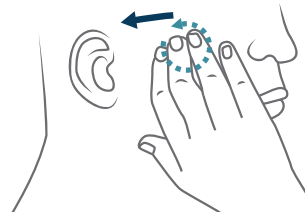
- C1.** Ponga los dedos planos abajo del mentón y la mandíbula y haga círculos de 5 a 7 veces en cada sección, moviéndose hacia la parte inferior de la oreja.



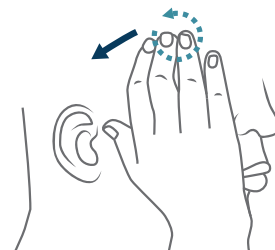
- C2.** Ponga los dedos planos en la parte inferior de la mejilla; haga círculos de 5 a 7 veces moviéndose hacia la oreja.



- C3.** Ponga los dedos planos en la parte superior de la mejilla, abajo del ojo; haga círculos de 5 a 7 veces moviéndose hacia la oreja.



- C4.** Ponga los dedos planos en la frente; haga círculos de 5 a 7 veces moviéndose hacia afuera y abajo hacia la oreja.



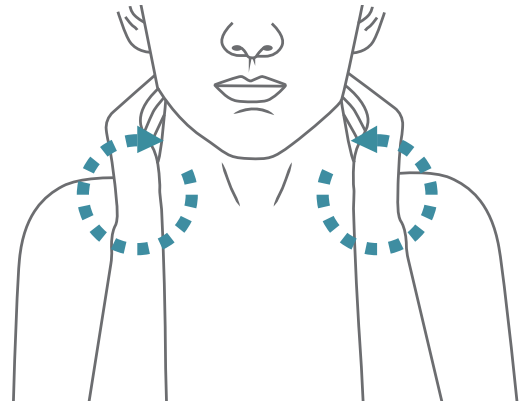
¡Ya casi termina!

Complete estos pasos en ambos lados.

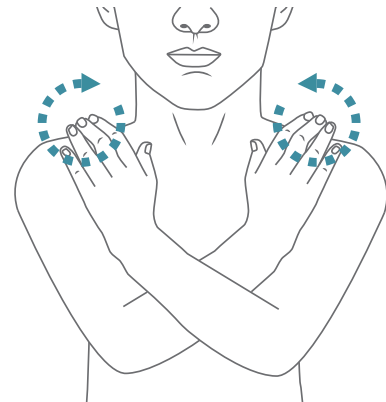
D. Movimientos de drenaje finales

Estos pasos finales ayudan a mover el líquido drenado desde la cara, cabeza y cuello hacia las zonas de las axilas y el abdomen.

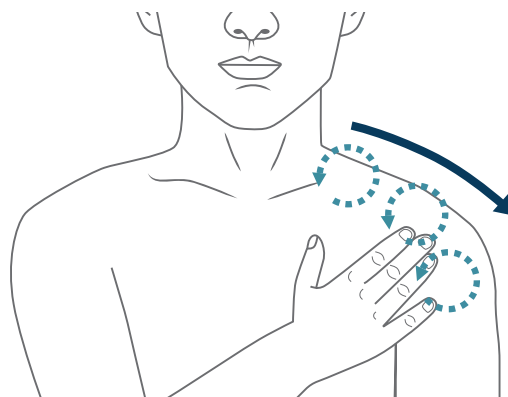
- D1.** Ponga las manos planas sobre ambos lados del cuello; haga círculos de 5 a 7 veces.



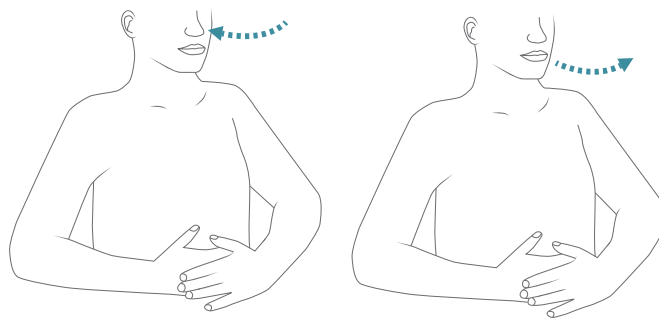
- D2.** Mueva las manos a la base del cuello, arriba de la clavícula; haga círculos de 5 a 7 veces.



D3. Con la palma de la mano plana, haga varias pasadas de 5 a 7 círculos moviéndose desde la clavícula hasta la axila del mismo lado.



D4. 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®