

# Lipedema

Usted ha sido diagnosticada de lipedema y está buscando información fiable, así como apoyo y motivación. Expertos del grupo de consenso internacional sobre el lipedema (International Lipoedema Association - ILA\*) han hecho un resumen de la información más importante con el fin de darle el máximo apoyo en su trayectoria con su lipedema.

## ¿Qué es un lipedema?

- Los **síntomas más característicos** de un lipedema son la **distribución desproporcionada del tejido graso entre abdomen y piernas con dolor al tacto**, afectando a las piernas de forma **simétrica**. En algunos casos los brazos pueden verse afectados, también.
- La enfermedad **sólo afecta a mujeres**.
- La **gran mayoría** de las mujeres con lipedema **además se ve afectada por obesidad**.
- El lipedema puede **afectar su entorno laboral, su vida social, sus relaciones, su autoestima y sus actividades de ocio**.

## Lo que el lipedema NO HACE:

- Apresar líquido en los tejidos de las piernas y/o brazos (también conocido como edema).
- Causar un edema linfático**.
- Empeorar** automáticamente. No obstante, si permite progresar a la obesidad acompañante, el lipedema lo hará también.

# Cómo fortalecerse para tratar el lipedema con éxito.



Es esencial entender todos los aspectos de su lipedema, incluyendo el diagnóstico y el tratamiento.



Manténgase físicamente activa, pues es beneficioso para su salud: Reduce el dolor, mejora la sensación de bienestar y ayuda a manejar el peso.



Un concepto global de tratamiento es fundamental: se beneficiará física y psíquicamente de ello.



El lipedema se beneficia si **mantiene su peso lo más estable posible**. Hacer dietas aumenta el riesgo de ganar peso a largo plazo.



Es importante **ponerse metas reales y tener esperanzas razonables** para evitar la desazón y para ver los éxitos que va teniendo.



Hágase con **medias de compresión** apropiadas. Le ayudarán a reducir el dolor, dando soporte al tejido celular subcutáneo y mejorará su movilidad. Las medias de compresión de tejido plano son preferibles.



Busque ayuda con respecto a **problemas psicológicos**. Aprender a manejar el stress y la ansiedad, así como mejorar la autoestima es muy importante.



La **liposucción** es una opción a tener en cuenta, pero sólo en **circunstancias adecuadas**.

## NUESTRA RECOMENDACIÓN

- ✓ Tome las riendas del manejo del lipedema en sus manos.
- ✓ Usted es el elemento más importante en este viaje.
- ✓ Está en sus manos manejar los aspectos físicos y psicológicos de su lipedema.

### Y AL MISMO TIEMPO

**Infórmese sobre cuándo y dónde pedir ayuda profesional:** un equipo entrenado de profesionales de la medicina, incluyendo médico, enfermera especialista en enfermedades linfáticas y lipedema, fisioterapeuta, asesoramiento nutricional y psicólogo les ayudarán en su viaje.

\* Este documento ha sido creado por miembros del ILA: Ad Hendrickx (NL), José Smeenge (NL), Denise Hardy (UK), Erika Mendoza (Alemania, responsable para la traducción al castellano) y está basado en el Consenso Internacional: [https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC\\_Consensus\\_Lipoedema.pdf](https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf)

supported by:

