

Solución multidisciplinar para el lipedema



¿Existen enfermedades femeninas?

Dedicamos estas páginas al lipedema, una enfermedad común, frecuentemente infradiagnosticada, crónica, multifactorial y progresiva, que genera un gran deterioro en la calidad de vida de las pacientes, mayoritariamente mujeres, para ello nos hemos puesto en contacto con los profesionales que componen la Unidad de Lipedema de la Clínica FEMM (Madrid)

Diferentes tipos

Esta patología se caracteriza por una distribución anormal de grasa en las piernas y a veces en los brazos, que no se reduce con dieta o ejercicio. Se diferencia del linfedema, que implica una acumulación de líquido linfático, y en la obesidad por su acumulación generalizada de grasa.

Los signos y síntomas más comunes incluyen dolor, hinchazón, hematomas fáciles y una sensación de pesadez en las extremidades.

Existen cinco tipos de lipedema:

- **Tipo 1:** acúmulo en la zona pélvica, glúteo y caderas.
- **Tipo 2:** afectación más extensa, del glúteo hasta rodillas. Aparecen pliegues de grasa alrededor de cara interna de las rodillas.
- **Tipo 3:** afecta de glúteos a tobillos. Crecimientos de nodularidad.
- **Tipo 4a:** afectación solo en brazos (poco frecuente).
- **Tipo 4b:** afectación solo en pantorrillas (poco frecuente).
- **Tipo 5:** igual que 3 pero se suman los brazos.

Si no se ponen medidas, la enfermedad evoluciona del estadio 1 al 5. La grasa cada vez se vuelve más hipertrófica. Los nódulos de grasa crecen de manera excesiva, se van convirtiendo en grandes acumulaciones de grasa. En los estadios más avanzados de la enfermedad se puede desarrollar un lipolinfedema, que ralentiza el flujo sanguíneo.



De izquierda a derecha y de arriba abajo:

Dr. Jesús Olivas-Menayo

Dra. Elena Moreno Luna

Dra. Ana Neves

Leyre López Iranzu

Andrea Álvarez

Su tratamiento es integral y multidisciplinar e incluye medicina estética, cirugía, fisioterapia especializada, nutrición adecuada y soporte psicológico. Este enfoque ayuda a manejar los síntomas y mejora la calidad de vida del paciente.

MEDICINA ESTÉTICA

Se aplica un tratamiento combinado de carboxiterapia y mesoterapia para tratar la celulitis y mejorar el flujo sanguíneo, la radiofrecuencia subdérmica nos ayudará a tratar los pequeños acúmulos de grasa localizados, así como la celulitis y flacidez, también ayuda a estimular el colágeno y mejora el aspecto de la piel, explica la **Dra. Elena Moreno Luna**, médico estético.

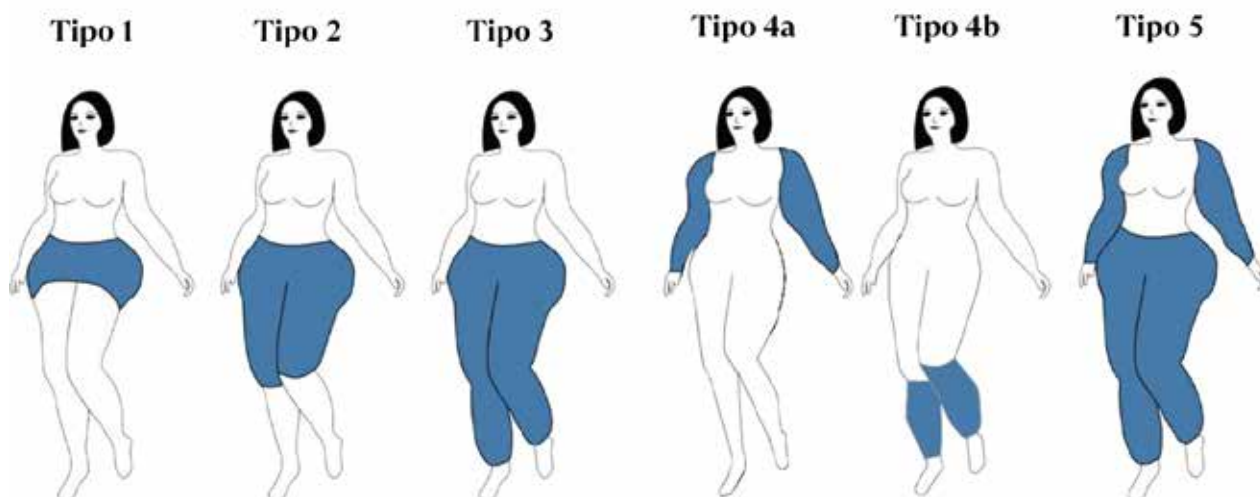


Ilustración: cortesía de Clínica FEMM



Es muy recomendable la presión que se ejerce con el drenaje linfático manual, es suave y no daña los vasos ni la dermis. Respecto a beneficios en el lipedema, va a ayudar a mejorar síntomas, como la fragilidad capilar, el edema o hinchazón, la pesadez de las piernas y la hipersensibilidad a la palpación.

Un avance importante, aparte de los tratamientos comentados, es la aplicación de frío controlado y selectivo sobre las células grasas de la zona a tratar, que provoca su cristalización y degradación.

Tratamiento personalizado

La primera visita es fundamental y se realizará con el cirujano, en ella se hace una exploración física y una ecografía que va a determinar el grado de lipedema y, a partir de ahí, se decide si el tratamiento es o no quirúrgico.

En el caso de que no lo sea, se inician las sesiones de tratamientos antes mencionados, que según las necesidades del paciente, se irán combinando, y después se realiza un plan deportivo y de fisioterapia que también será necesario, porque es muy importante que el paciente sepa que parte del procedimiento es llevar a cabo un estilo de vida saludable con dieta y actividad física adecuada.

Estos tratamientos no quirúrgicos son para pacientes en los que está contraindicada la liposucción, no la quieren realizar, o bien, tiene un grado 1 y todavía no está indicada la cirugía. No van a curar la enfermedad, tan sólo van a mejorar el aspecto de las piernas y, con ello, se conseguirá mejorar las irregularidades de la piel y disminuir el volumen, pero no se va a co-

regir la desproporción del cuerpo, que es una de las principales características de esta enfermedad.

CIRUGÍA PLÁSTICA

El Dr. Jesús Olivas-Menayo, cirujano plástico, comenta que la cirugía de lipedema que se lleva a cabo, generalmente, es una liposucción especializada, como la PAL súper tumescente o la asistida por agua, para eliminar las acumulaciones de grasa anormales. Estas técnicas están diseñadas para minimizar el daño a los vasos linfáticos y mejoran el contorno corporal y los resultados estéticos. También, la radiofrecuencia bipolar fraccionada utilizada durante o después de la cirugía ayuda a reducir la flacidez de los tejidos tras la intervención.

Los criterios que determinan que un paciente sea candidato para la cirugía incluyen una confirmación diagnóstica de la enfermedad, la gravedad de los síntomas, el impacto en la calidad de vida y la falta de respuesta a tratamientos no quirúrgicos, siendo importante que tenga una buena salud general.

Tras la intervención, los pacientes pueden esperar una reducción significativa del dolor y la hinchazón, una mejora en la movilidad y en la calidad de vida, y una mejoría en la apariencia estética de las extremidades. Sin embargo, es importante tener expectativas realistas y comprender que la cirugía no cura el lipedema.

Recuperación y cuidados postoperatorios

La recuperación incluye el uso de prendas de compresión, fisioterapia especializada y un seguimiento médico regular que es crucial para monitorizar la recuperación, manejar cualquier complicación que pueda surgir y ajustar el plan de tratamiento a largo plazo para prevenir la recurrencia de la enfermedad. Se recomienda evitar actividades extenuantes durante las primeras semanas y seguir una dieta para apoyar la curación.

El restablecimiento completo puede durar varios meses, con la mayoría de los pacientes volviendo a sus actividades normales al cabo de 4 o 6 semanas, aunque el edema y los cambios en la piel pueden tardar más en resolverse com-

pletamente. El paciente deberá usar prendas de compresión regularmente y realizar ejercicios adecuados que serán fundamentales para su recuperación. En esta fase post quirúrgica, el seguimiento médico es crucial para monitorizar la recuperación, manejar cualquier complicación que pueda surgir y ajustar el plan de tratamiento a largo plazo.

MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

El lipedema es una enfermedad de etiología incierta, pero se sabe que muchos factores actúan en su desarrollo, dice la **Dra. Ana Neves**, responsable de Medicina del Estilo de Vida. Estos factores están relacionados con los malos hábitos de salud como, por ejemplo: el estrés excesivo, el sedentarismo y la mala alimentación, a veces junto con el tabaco y el alcohol. De esta forma, es esencial un enfoque en el cambio de hábitos durante el tratamiento de la enfermedad.

La actividad física influye en muchos aspectos de la salud de estos pacientes, mejora los síntomas con el incremento de la circulación sanguínea, tendrán un mayor control del estrés que conlleva convivir con una enfermedad crónica y aumentará su autoestima.

NUTRICIÓN

El sueño es el mejor proceso de regeneración del cuerpo que tenemos a nuestra disposición. Nuestro cuerpo necesita, en términos metabólicos, hormonales y fisiológicos, una buena calidad de sueño. Esa necesidad se acentúa más si se sufre alguna dolencia crónica.

Tras largo un estudio con miles de participantes de la Universidad de Harvard se determinó que las relaciones interpersonales son el principal motor de la felicidad de un individuo y su sensación ayuda en la liberación de serotonina y dopamina, hormonas que actúan contra el estrés y mejoran algunas de nuestras funciones orgánicas.

Para la nutricionista, **Leyre López-Iranzu**, no existe una dieta o alimento específico para tratar el lipedema. No obstante, aquella que conlleva una menor inflamación a nivel del tracto gas-

trointestinal, basada en alimentos naturales e individualizada según tolerancias y alergias de cada paciente, es fundamental en el tratamiento.

La alimentación no puede curar el lipedema, pero sí desempeñar un papel complementario en el tratamiento. Unas pautas de nutrición adecuadas ayudan a mejorar la circulación linfática y a controlar el peso. Aunque no es causado por el sobrepeso ni la obesidad, mantener un peso saludable puede ayudar a reducir la presión sobre las articulaciones y mejorar la movilidad.

Alimentos a evitar:

- Azúcares refinados: contribuyen a la inflamación y el aumento de peso.
- Carbohidratos refinados: pan blanco, pastas y arroz blanco que incrementan los niveles de azúcar en sangre y la inflamación.
- Grasas trans y saturadas: presentes en alimentos fritos y procesados que empeoran la inflamación.
- Sal en exceso: aumenta la retención de líquidos, agravando los síntomas.

Alimentos a incluir:

- Frutas y verduras frescas: ricas en antioxidantes y fibra, ayudan a reducir la inflamación.
- Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, nueces y semillas con igual beneficio.
- Proteínas magras: pollo, pescado, legumbres, mantienen la masa muscular.
- Alimentos ricos en omega-3: pescados grasos como el salmón, linaza y nueces, con propiedades antiinflamatorias.

FISIOTERAPIA

Para la fisioterapeuta, **Andrea Álvarez**, esta disciplina tiene dos funciones, ya que en el tratamiento conservador alivia los síntomas, esa sensación de piernas cansadas y mejora la circulación con el retorno venoso y linfático para evitar que aparezcan moratones.

Por otro lado, en la etapa postquirúrgica mejora y reduce la inflamación aguda y orienta a los pacientes sobre cómo sobrellevar mejor esa fase, por ejemplo, con ejercicios que incorporan en su rutina y con masajes de drenaje linfático.