

## **Recomendaciones generales para pacientes con LIPEDEMA (ICD: EF02.2)**

El LIPEDEMA es una enfermedad inflamatoria del tejido conectivo que se caracteriza por un acúmulo de grasa desproporcionada en las extremidades. Hay una tendencia genética clara (puede presentarse en diferentes miembros de una familia) y su aparición o empeoramiento pueden coincidir con etapas de cambio hormonal de la mujer (primeras reglas, embarazos, postpartos o menopausia...) o de estrés sostenido (aumento del cortisol).

Las pacientes presentan dolor, hinchazón, flacidez cutánea desproporcionada, hematomas al mínimo traumatismo (fragilidad capilar), problemas circulatorios (IVC, varices o trombos) y/o linfáticos. Estos síntomas pueden ir acompañados de otros problemas intestinales, trastornos hormonales y/o autoinmunes (hipotiroidismo, SOP, acné crónico, dermatitis, endometriosis, problemas de fertilidad...)

**Si usted ha sido diagnosticada de lipedema, infórmese con un/a especialista en el tema y busque un diagnóstico completo y tratamiento integrativo de la enfermedad:**

1. **Diagnóstico vascular** con un **ecodopler** y una **analítica** completa que incluya parámetros inflamatorios (controlando valores de cortisol, colesterol, VSG, PCR, vitD) y hormonas sexuales y tiroideas entre otros)
2. **Terapia descongestiva compleja** con prenda de compresión a medida y drenajes linfáticos con terapeutas especializad@s. Recomendamos el uso de la ropa compresiva durante el día, especialmente durante las actividades de ejercicio físico.
3. Revisión de **hábitos alimenticios** e introducción de una **dieta antiinflamatoria personalizada** con reducción de productos ultraprocesados (azúcares, alcohol, bollería, embutidos...) y ricos en gluten, así como la introducción de alimentos frescos, ricos en vitaminas, flavonoides, antioxidantes y ácidos grasos omega-3. De ser necesario, **suplementos nutricionales** y/o probióticos, siempre guiados por un/a especialista.
4. **Ejercicio suave y regular** sin causar hipoxia tisular (agujetas) ni forzar articulaciones, para el mantenimiento de la masa muscular y buen drenaje linfático. También recomendamos **técnicas de respiración profunda** para la mejor oxigenación de los tejidos y control del estrés.
5. **Consejo ginecológico** y análisis del estado hormonal.
6. Busque **asociaciones de pacientes** en su comunidad, éstas pueden ofrecer información contrastada y objetiva de l@s especialistas en su zona.

El ejercicio físico, una dieta sana, equilibrada y antiinflamatoria son hábitos a mantener de por vida para conseguir un peso moderado, una buena circulación y un buen soporte de las articulaciones.