

Material Imprimible

Curso Drenaje linfático

Módulo Técnica del drenaje linfático

**Contenidos:**

- Edemas
- Drenaje linfático manual: maniobras y efectos
- Drenaje linfático con aparatología
- Efectos terapéuticos y beneficios

## Edemas

Una de las principales causas que llevan a las personas a solicitar sesiones de drenaje linfático es la presencia de edemas. De hecho, son muchos médicos los que indican este tipo de tratamiento no invasivo para acompañar la acción farmacológica y mejorar la circulación.

Pero... ¿qué es un edema? El **edema** es la inflamación de los tejidos blandos debido a la acumulación de líquido intersticial, que es el que se encuentra entre las células. El líquido es predominantemente agua, pero en presencia de infección u obstrucción linfática puede acumularse líquido rico en proteínas y células.

Existen dos tipos de edemas, el generalizado y el localizado. Como su nombre lo indica, el generalizado es el que encontramos en varios lugares del cuerpo, y el localizado es el que está ubicado en una zona específica, como por ejemplo en el tobillo, la muñeca, el cuello, entre otros.

Muchas veces el edema suele aparecer súbitamente, de golpe, por lo que los pacientes informan que un miembro se edematizó de repente. Asimismo, con mayor frecuencia se desarrolla en forma insidiosa, es decir, comienza lentamente y no tiene síntomas obvios al principio. Por ejemplo, se puede dar un edema ocular al despertar por la mañana, y sentir los zapatos apretados al final del día. Por eso, un edema que se desarrolla lentamente puede hacerse masivo antes de que el paciente consulte al médico.

Teniendo en cuenta que el edema se asocia a la circulación de los líquidos, los edemas en los miembros inferiores son los más frecuentes.

El edema provoca pocos síntomas por sí mismo, excepto, en ocasiones, una sensación de tensión. Los demás síntomas suelen estar relacionados con la enfermedad subyacente.

Fisiológicamente, el edema producido por la expansión del volumen de los líquidos extracelulares, a menudo se identifica en las regiones distales del cuerpo, en las zonas más alejadas del eje central o de la columna vertebral. En consecuencia, en pacientes ambulatorios, el edema se identifica en los pies y las piernas, mientras que los que requieren reposo en cama manifiestan el edema en los glúteos, los genitales y la cara posterior de los muslos.

Las mujeres que suelen dormir en decúbito lateral, siempre sobre el mismo lado, pueden presentar edema en la mama que queda en posición inferior. Además, la obstrucción linfática ocasiona edema distal al sitio obstruido.

Este mecanismo fisiológico del agua y su movimiento se asocia a los siguientes factores:

- Aumento de la presión hidrostática capilar
- Disminución de la presión oncótica del plasma
- Aumento de la permeabilidad capilar
- Obstrucción del sistema linfático

Cuando el líquido va entrando al espacio intersticial, el volumen intravascular se reduce activando a un sistema relacionado con el cardiovascular y hormonal llamado el sistema renina-angiotensina-aldosterona-vasopresina. Esta última también llamada hormona antidiurética.

Este sistema es muy importante porque promueve la retención renal de sodio. Además, al incrementar la osmolaridad, la retención renal de sodio estimula la retención renal de agua y contribuye al mantenimiento del volumen plasmático, generando una disminución de la diuresis, es decir, de la necesidad de orinar, ya que el líquido no es eliminado sino retenido en el espacio intersticial.

En muchos menos casos, el edema se debe al menor movimiento del líquido desde el espacio intersticial a los capilares como resultado de la ausencia de una presión oncótica plasmática adecuada, como sucede en el síndrome nefrótico, la enteropatía perdedora de proteínas, la insuficiencia renal o la inanición.

En las infecciones o tras el daño de las paredes capilares por una toxina o una noxa inflamatoria, puede verse un aumento de la permeabilidad capilar. En el angioedema los mediadores causan edema focal, como por ejemplo, los mediadores derivados de los mastocitos, como la histamina, leucotrienos y prostaglandinas, y los mediadores derivados de la bradicinina.

En lo que respecta al sistema linfático, podemos decir que este es responsable de la eliminación de las proteínas y de los leucocitos junto con mucha cantidad de agua del intersticio.

Las causas asociadas al edema generalizado son la insuficiencia cardíaca, la insuficiencia hepática y las nefropatías, como por ejemplo, el síndrome nefrótico.

En lo que se refiere a los edemas localizados, estos suelen relacionarse más a la presencia de trombosis venosas profundas o alguna otra obstrucción de las venas, angioedema, obstrucción de las vías linfáticas o ganglionares e insuficiencia venosa crónica.

### **Implementación del drenaje linfático**

El **Drenaje Linfático Manual** es la activación y movilización manual que favorece la circulación de la linfa, mejorando así cuadros edematosos, inflamaciones y retenciones de líquidos orgánicos. Es decir, se hace con las manos, sin la presencia de ninguna aparatología.

La realidad es que el drenaje linfático es una técnica específica de masaje manual que requiere saber y entender no sólo los aspectos teóricos del método, sino, ante todo, aprender bien las manipulaciones prácticas tan diferentes a las del masaje clásico convencional.

Decimos “drenaje” en vez de “masaje” dadas sus peculiares características. Si nos basamos en el sentido etimológico, es decir, en el significado de ambos términos, comprobamos que el masaje deriva de la palabra árabe “*masah*”, que significa frotar con la mano.

En el Diccionario de la Real Academia Española se define como una “operación consistente en presionar, frotar o golpear rítmicamente y con intensidad adecuada determinadas regiones del cuerpo, principalmente las masas musculares, con fines terapéuticos, deportivos, estéticos, etc.”

En cuanto a la palabra drenaje, ésta deriva del inglés “*drain*”, término agrícola que significa avenar, desaguar, “despejar la ciénaga de su exceso de agua mediante canalillos empalmados que desembocan en un colector más grande que a su vez deriva en un pozo o corriente de agua”.

Es por ello que desde el punto de vista semántico de la palabra, drenaje es evacuar sustancias fluidas por medio de vías que se abren para ello. Y por eso el término empleado es un claro reflejo de esta técnica no invasiva, siempre considerando que la terminología de drenaje es más adecuada que la de masaje en relación a la técnica que vamos a describir más adelante.

Son muchas las implementaciones del drenaje linfático que se han realizado a lo largo de la historia de la medicina. Sin embargo, hemos estudiado que su origen fue en Dinamarca entre 1932 y 1936, cuando Emil Vodder, reconocido como el padre del Drenaje Linfático, concibió su método de manera esencialmente intuitiva y empírica.

Intrigado por el sistema linfático, y siguiendo la intuición que tuvo durante el tratamiento de uno de sus pacientes afectado de sinusitis, perfeccionó, en Cannes, un método completo y original. Dicho de otra manera, “movimientos en círculos” efectuados con suavidad pero de forma rítmica, cuyo objetivo era aliviar distintas patologías y reabsorber los edemas.

Émil Vodder, a pesar de no ser médico, ya que aunque había hecho algunos cursos de medicina sin concluirlos y haber adquirido un bagaje científico durante su carrera profesional, en realidad era doctor en filosofía, e hizo un descubrimiento genial que ha constituido un gran avance dentro del campo de la medicina y de la estética.

Entonces, por todo lo dicho hasta ahora, podemos entender por drenaje la puesta en marcha o salida del líquido de una zona donde se ha ido acumulando hacia un lugar de desagüe a través de un sistema de conducción. Con esta técnica se lleva a cabo una salida relativamente fácil del líquido intersticial y de la linfa.

En nuestro organismo se produce la regulación del exceso de líquido acumulado en el tejido conectivo laxo por medio de:

- La permeabilidad del capilar sanguíneo
- El juego de presiones en el espacio de la microcirculación
- La estructura en sí del capilar linfático

Tengamos en cuenta que el drenaje fisiológico orgánico se ve estimulado bajo el efecto de la aplicación, de forma regular y sistemática, del drenaje linfático manual.

Asimismo, el objetivo primordial del drenaje linfático va dirigido a activar la circulación linfática, sobre todo la subcutánea, y activar el automatismo tanto de todos los vasos como de los ganglios linfáticos, mejorando la eliminación del líquido intersticial y de la linfa.

Existen muchas características generales de las maniobras del drenaje linfático manual. La aplicación de este método deriva de sus características anatomofisiológicas, haciéndolo muy diferente del masaje clásico corporal.

El paciente que desconoce el drenaje linfático manual y lo recibe por primera vez, piensa que su fisioterapeuta le está engañando, ya que la suavidad de su aplicación lo convierte prácticamente en una caricia. Esto se debe a que la persona que realiza la técnica no tiene que friccionar ni resbalar sobre la piel.

Sin embargo, si bien las manipulaciones parecen caricias, lo que se hace es empujar la piel tangencialmente hasta el límite de su elasticidad. Siempre se debe ejecutar aplicando una fuerza justa en la dirección adecuada para cada zona y para cada peso. Además, los empujes se hacen en dirección y sentido de los desagües de los diferentes cuadrantes linfáticos, que suelen ser hacia donde se hallan los ganglios linfáticos regionales.

Las presiones tangenciales de empuje tienen un cierto recorrido circular, elíptico o espiral, según los casos. Con las presiones de tipo circular ejercemos un estiramiento longitudinal y transversal de los vasos linfáticos subyacentes y parte de los vecinos, lo que favorece su automatismo y hace que transporten más líquido.

A su vez, con una fase de contacto, presión y descompresión en cada uno de los movimientos, se realiza una presión máxima de empuje y una presión cero en la que sólo hay contacto, imitando así la motilidad de los linfangiones que forman los vasos linfáticos. Como explicamos anteriormente, uno de los pilares es que los movimientos deben realizarse a un ritmo pausado, armónico y monótono; el paso de una a otra presión se hace lentamente, y la superficie de aplicación de nuestras manos con la piel del paciente es lo más amplia posible. Asimismo, sólo en zonas reducidas de nuestro cuerpo utilizaremos los pulgares.

Además, el drenaje linfático manual se realiza con presiones más débiles que las del masaje tradicional, alcanzando aproximadamente entre 15 y 40 Torr, es decir, unidades de presión, siempre según la zona en la que estemos trabajando. Estas cualidades convierten al drenaje linfático manual en una técnica especial, bien diferenciada de otros sistemas de masaje.

También es esencial tener en cuenta que siempre se inicia el tratamiento de proximal a distal, dado que para obtener los mejores resultados se debe “abrir paso” para transportar el líquido acumulado. Por esta razón, cualquier tratamiento se inicia con el vaciado de las cadenas ganglionares del cuello, donde se encuentra el punto término, que es la estación final de todo el recorrido linfático.

¿Alguna vez escucharon hablar sobre las manipulaciones? A diferencia de otras técnicas, las manipulaciones del drenaje linfático manual se reducen básicamente a cuatro fundamentales con algunas variantes y combinaciones para adaptarse a la superficie cutánea.

A estas manipulaciones, el Dr. Vodder las llamó: círculos fijos, bombeos, dadores y rotativo.

La fase de presión de los círculos fijos son los dedos, excepto el pulgar, que se colocan planos sobre la piel de modo que queden “pegados” a la misma por la zona de contacto, para no friccionar. Entonces se inicia un movimiento circular o elíptico de empuje gradual de la piel y tejidos subyacentes, hasta “percibir” el límite de la elasticidad de la misma.

A partir del punto máximo de empuje anterior, se inicia la fase gradual de descompresión, para regresar con la piel al punto de inicio del movimiento.

Las zonas de principal aplicación suele ser en el cuello, nuca, cara, tórax, y zonas ganglionares.

Por su lado, sobre la fase de presión de los bombeos podemos decir que la mano se coloca perpendicular a la zona a tratar, y la palma de la misma totalmente en contacto de modo que realiza una presión con un empuje hacia delante, hasta encontrar, como siempre, el límite del movimiento.

A partir del punto máximo de empuje anterior, se inicia la fase gradual de descompresión, permitiendo que la piel se escape debajo de la palma de la mano.

¿Cuáles son las zonas de principal aplicación? Este movimiento es muy adecuado para tratar zonas curvas del cuerpo, y se aplica sobre todo en las extremidades inferiores y superiores.

En la fase de presión de dados, la mano se coloca formando una cruz con la zona a tratar, con las interfalángicas y metacarpofalángicas extendidas. Cuando la palma contacta con la piel, se realiza un movimiento de empuje con giro, perdiendo la forma de la cruz. La flexibilidad del tejido marcará el final del empuje y del giro.

A partir del punto máximo de empuje anterior, se inicia la fase gradual de descompresión perdiendo contacto para que la muñeca vuelva a situarse en la posición de inicio del movimiento dador.

Las zonas de principal aplicación de los dados son el brazo, el antebrazo y la pierna siguiendo los gemelos.

Finalmente tenemos el rotativo. En la fase de presión la mano se coloca plana sobre la zona a tratar, con el pulgar separado formando un ángulo de inferior de 90°. Cuando la palma está en contacto total con la piel, se debe ejercer una suave presión para poder empujar hacia delante realizando un giro sutil en dirección al meñique.

Luego, en la fase de descompresión, se sabe que a partir del punto máximo de empuje anterior, se inicia la fase gradual de descompresión, permitiendo que la piel se escape debajo de la mano.

Por último diremos que este movimiento es muy adecuado para tratar zonas musculares amplias.

Los efectos del drenaje linfático manual son los siguientes:

- Primeramente, acción antiedematizante, puesto que el efecto mecánico de presión-descompresión imita el auto masaje fisiológico que existe en el tejido sano
- Asimismo, acción tranquilizante, dado que se produce un cambio sobre el estado del sistema nervioso vegetativo, pasando de un predominio simpático a un predominio parasimpático
- También acción analgésica, ya que se activan las neuronas inhibitoras de los estímulos dolorosos a nivel medular
- Finalmente, acción relajante en caso de hipertonia muscular

En caso de que el paciente se quede dormido durante la sesión, no es necesario despertarlo. Esto implica un gran grado de relajación muscular y es positivo para el tratamiento.

Avancemos un poco más. El drenaje linfático manual utiliza una cantidad específica de presión: menos de 40 gramos por cm cuadrado, o aproximadamente 4 kPa, y movimientos circulares rítmicos para estimular el flujo linfático.

Como sabemos, dicha técnica está pensada y elaborada para la activación del funcionamiento del sistema linfático y ganglionar superficial para mejorar la eliminación de líquido intersticial y de las moléculas de gran tamaño y facilitar su evacuación.

Es por eso que este tipo de masaje con ciertas características específicas pretende generar un estado de desintoxicación del cuerpo mediante la remoción de “bloqueos” del sistema linfático. Como tal no tiene fundamento científico, y de allí su gran utilización en varias enfermedades como medicina alternativa de tratamiento médico tradicional.

Hoy en día esta técnica es muy importante para poder ayudar a la circulación adecuada no solo de la linfa, sino también de la sangre, y también para lograr que no se generen estos espacios con líquido intersticial que provocan los edemas, principal causa de consulta para realizar drenaje linfático.

Siempre que se realiza una sesión de drenaje linfático debemos pesar al paciente antes y después de realizar la técnica. Habrá una diferencia de peso más o menos significativa, y esto dependerá del grado de edema y retención de líquidos que tiene el paciente. No obstante, claramente veremos una diferencia de peso asociada a la retención de agua. Asimismo, también se toma el peso pre y post drenaje para que el paciente pueda ver los cambios en cada una de las sesiones y en cada una de ellas evaluar si el edema se ha vuelto a formar.

Hoy en día existen muchos cursos y capacitaciones para aprender esta técnica. Muchos de los terapeutas pueden recibir la certificación a través de clases especiales impartidas por varias organizaciones especializadas en drenaje linfático manual, o mediante un curso completo de certificación de tratamiento del linfedema. Les recomendamos que investiguen al respecto, ya que hay muchos.

Se puede trabajar con el drenaje linfático manual, también conocido como Método Vodder, en distintas áreas de la medicina y también en el área estética.

La sesión de tratamiento con éste método inicia colocando al paciente sobre una camilla de masaje en donde las zonas a tratar se descubren para evaluar y manipular la región afectada directamente.

La única herramienta en éste método son las manos de un fisioterapeuta entrenado en el Método Vodder, y la técnica de aplicación consiste en suaves movimientos circulares con la presión necesaria para estimular el movimiento de la linfa y la activación de los vasos linfáticos, realizando las maniobras dentro del recorrido linfático y estimulando los ganglios linfáticos con movimientos de bombeo para facilitar el movimiento y guiar el líquido estancado al ganglio linfático para que se drene y elimine.

En el momento previo de la atención es muy importante realizar una observación general de la zona a trabajar. Aquí, por ejemplo, tendremos que ver si el drenaje será generalizado o solo se hará en una zona específica. Asimismo, es fundamental que observemos cómo está la piel, el tejido, si hay lesiones o si hay varices.

Recuerden que dijimos que una de las contraindicaciones es la insuficiencia venosa y la trombosis, que podría ser causada por las várices, por lo que una observación de várices denota que debemos indagar un poco más sobre la salud del paciente.

Como aprendimos, las presiones específicas que se realizan son las que constituyen el Método Vodder que activan los reflejos parasimpáticos, provocando relajación muscular y mental.

A su vez, el drenaje linfático manual actúa sobre los mecanorreceptores que envían el estímulo al sistema nervioso central, activando las neuronas inhibitorias que pueden cancelar los dolores e inducir la relajación. Esto ayuda a la circulación linfática, a activar el sistema inmunológico, a aumentar el flujo sanguíneo y, en consecuencia, fomentar el desplazamiento de linfa hacia el sistema de drenaje linfático, lo que disminuye la presión ejercida de la linfa y, a su vez, lo que disminuye el dolor presente en la región afectada. Como también sabemos, el drenaje linfático manual es un complemento potente en la limpieza de desechos metabólicos en los tejidos del cuerpo, como exceso de agua, bacterias, moléculas de proteínas grandes y toxinas.

Por consiguiente, lo convierte en un método altamente eficaz para el tratamiento de diversas enfermedades y procesos patológicos, tales como:

- linfedema y otras enfermedades circulatorias, como flebitis, varices, úlceras de la piel, edema post mastectomía, ya que fomenta la circulación de la acumulación de líquido linfático y posee un efecto antiinflamatorio en los tejidos
- Eczema, acné y sinusitis, puesto que fomenta la eliminación de toxinas y activa las respuestas del sistema inmunológico
- Y celulitis y otras afecciones estéticas, dado que mejora la calidad de la piel, activa procesos circulatorios que contribuyen al drenaje de tejido adiposo y actúa sobre el rejuvenecimiento de los tejidos circundantes

Asimismo, este método contrarresta las respuestas inflamatorias naturales del cuerpo después de un traumatismo en tejidos blandos, por lo que también está indicado para tratar esguinces, fracturas, cirugías y reemplazos ortopédicos y cirugía ortognática. Si se aplica de manera temprana, el drenaje linfático manual puede acortar drásticamente el tiempo hacia la recuperación.

Ahora bien. Esta técnica también es muy utilizada para lograr un descenso de peso, puesto que genera una depuración y desintoxicación del organismo. Pero cuidado, tengan en cuenta que es un complemento de llevar una vida saludable.

Es muy frecuente pensar que el sobrepeso se debe a la cantidad de grasa acumulada en el cuerpo, pero dependiendo del caso, ese sobrepeso no solo es grasa, sino que puede deberse también a depósitos de desechos que el organismo no ha podido liberar como consecuencia de hábitos alimentarios y de vida poco saludables prolongados en el tiempo y a la retención de los líquidos.

Es así como muchas de las grasas saturadas, grasas trans y muchos aditivos tóxicos que acompañan a la alimentación quedan depositados en distintas partes del organismo, colaborando con la acumulación de peso y obesidad localizada no deseada, sobre todo alrededor de la región abdominal. Sin embargo, la problemática suele darse cuando la cantidad de desecho es mayor que la capacidad de depuración del sistema linfático, generando así almacenamientos y engrosando determinadas zonas del cuerpo. Es ahí cuando entra en juego el sistema linfático, que es el encargado de tomar las células y transportarlas nuevamente a la circulación para ser eliminadas.

Es probable que en estos casos se necesiten varias sesiones de drenaje linfático para obtener resultados, siendo más efectivo combinarlas con una terapéutica multidisciplinaria de médico, nutrición y ejercicio.

### **Tipos de drenaje linfático**

Según la técnica empleada, existen dos tipos de drenaje linfático: el manual y el asistido.

El drenaje linfático manual, como sabemos, se aplica sobre la piel directamente sin ningún medio de deslizamiento y solo se utilizan maniobras manuales, con masajes lentos, suaves y muy relajantes en las zonas afectadas por retención y encharcamiento de líquidos. Sin embargo, en algunas escuelas actuales se suman a la técnica manual algunos elementos mínimos.

El drenaje linfático manual debe ser realizado por una persona idónea que conozca la práctica y sobre todo que la practique. También pueden realizarla profesionales del área de kinesiología y fisioterapia que han decidido especializarse en la flebología.

Recordemos que la linfa es un líquido compuesto de un alto porcentaje de proteínas en un promedio de 2 gr/dl y que además contiene linfocitos que circulan a través de una red de conductos que recorren todo el cuerpo y desembocan en colectores y troncos linfáticos que vuelven a recircular este líquido al torrente sanguíneo.

Por su lado, en el drenaje linfático mecánico se emplean equipos de presoterapia secuencial. Es decir, esta técnica no se realiza con las manos, sino con aparatología.

Existen diversos modelos en el mercado, con distintos programas pre establecidos de regulación de la presión de inflado en cámaras, e incluye fundas para piernas, abdomen y brazos.

Estas presiones van desde bombeos en zonas ganglionares hasta presiones similares a las realizadas de manera manual, realizando un vaciamiento linfático y sanguíneo que favorece el retorno venoso y la recirculación linfática.

Podemos mencionar varias escuelas de drenaje linfático manual:

- El Método Vodder responde a los principios anatómicos y fisiopatológicos del sistema linfático, utilizando básicamente maniobras circulares y tracción de la piel, conduciendo al líquido a través del intersticio. Para optimizar sus resultados, esta técnica puede incluir un vendaje multicapas que simula la compresión manual y se mantiene en períodos de tiempo
- El Método del Dr. Albert Leduc combina el método de Vodder y la presoterapia. Utiliza círculos fijos, bombeos y la combinación de ambos. También suma el vendaje multicapas y las medias de contención.
- Por su lado, el Método Földi consta de cuatro maniobras básicas y algunas más específicas, sumado a vendaje multicapas, gimnasia y ejercicios respiratorios descongestivos
- El Método Godoy, en cambio, fue desarrollado por médicos de Brasil, y es la técnica más actual. Esta combina técnicas de compresión manual, terapia linfática mecánica, terapia cervical manual y elementos de contención como medias, mangas y guantes. La aparatología Godoy realiza movimientos de flexión y extensión plantar y del codo, generando un estímulo de los músculos de miembros superiores e inferiores, facilitando el retorno venoso y linfático.

Ahora bien. Como aprendimos, el estímulo linfático también puede realizarse mediante la utilización de aparatología específica que simula y/o acompaña el trabajo manual para lograr una optimización del resultado y mantenerlo en el tiempo. Fajas y botas conectadas a un compresor, dispositivos para movilización y terapia ultrasónica son algunos de los instrumentos que se utilizan como complemento de la técnica manual.

Pero... ¿Cuál es la aparatología de estética necesaria para realizar drenaje linfático? Veamos.

- En primer lugar nombraremos la presoterapia secuencial, que se trata de un sistema de compresión controlada que mediante el inflado de cámaras, permite movilizar el flujo venoso y linfático para reducir edemas, recircular líquido extracelular y mejorar el flujo de oxígeno a todo el organismo. Es así como la

presión simula un masaje generalizado brindando además relajación y alivio de dolor entre otros beneficios.

- En segundo lugar encontramos el ultrasonido, que consiste en una onda acústica imperceptible que logra un suave drenaje linfático mediante la modalidad pulsante. La onda es generada con el cabezal que se desliza en el mismo sentido que se haría de forma manual durante aproximadamente 10 minutos.

Entonces ahora nos preguntamos... ¿Cuáles son las diferencias entre el drenaje linfático manual y el drenaje linfático con aparatología? Primeramente es importante aclarar que ambas técnicas tienen como principal objetivo mejorar la circulación de la linfa, permiten eliminar edemas y alteraciones del sistema circulatorio y la retención de líquidos. No obstante, existen diversas diferencias entre estos dos procesos.

En el drenaje linfático manual es necesaria una práctica para no generar daño al paciente y el conocimiento de todas las zonas del cuerpo; en cambio, en el drenaje linfático con aparatología si bien es necesario conocer las presiones adecuadas a aplicar, lo puede realizar una persona idónea, pero no necesariamente especializada.

El drenaje linfático manual tiene altos efectos en patologías estéticas y flebológicas, y es de indicación exclusiva como terapia en patologías del sistema linfático, mientras que el drenaje linfático con aparatología se indica como complemento del drenaje linfático manual.

Asimismo, el drenaje linfático manual tiene la gran ventaja de que con las manos se puede trabajar en zonas muy específicas; en cambio, en el drenaje con aparatología es difícil llegar a zonas de acceso complicado.

Por último diremos que el drenaje manual lleva mayor tiempo de trabajo, la técnica y las maniobras son más precisas, y es más costoso; mientras que el drenaje con aparatos lleva menor tiempo de trabajo, los programas están pre establecidos, e implica menos costos.

Para la realización de ambas técnicas, la persona debe estar acostada sobre una camilla. En el caso de la técnica manual se necesitará la piel libre de ropa, como aprendimos, y la sesión durará una hora aproximadamente. Para el drenaje linfático mediante presoterapia se deberá configurar el dispositivo y se entregará al paciente material descartable para cubrir las zonas. La sesión durará entre 20 y 40 minutos.

El drenaje linfático puede realizarse en cuello, cara, abdomen, brazos, nuca, zona dorsal, zona lumbar, glúteos y piernas, por lo que resulta muy útil en múltiples casos, desde

linfedema post cirugía, edema por trastornos circulatorios, cambios hormonales debido al embarazo, hasta el tratamiento de sinusitis crónica o migrañas.

El drenaje linfático facial busca redirigir líquidos, moléculas y toxinas hacia los ganglios profundos del cuello que van a drenar el contenido a la zona torácica. El mismo se inicia en el cuello y se trabaja la cara de abajo arriba. Además es importante considerar que en la zona facial se trabajan distintas afecciones, como rosácea, acné y post operatorios de cirugías faciales, como lifting, rinoplastia, otoplastia, etc.

El masaje consiste en suaves presiones y movimientos circulares en puntos clave del rostro, buscando estimular el sistema linfático, reactivando su funcionamiento y empujando este líquido extravasado hacia los ganglios linfáticos, consiguiendo así eliminar las toxinas y los gérmenes transportados por la linfa. Sepan que este aumenta la vitalidad y la luminosidad de la cara.

Por su lado, el drenaje linfático en abdomen es una manera muy eficaz de drenar la grasa y el exceso de líquido sin efectos dolorosos y con resultados rápidos. Es por eso que es la zona más utilizada para los tratamientos del descenso de peso. Las maniobras se centran en el área del abdomen y también si el paciente lo desea en las piernas, con el fin de eliminar y reducir la celulitis y la adiposidad acumulada. Asimismo combate la flacidez abdominal y disminuye los líquidos y el tejido adiposo que se encuentra en la pared del abdomen.

Por último diremos que el drenaje linfático en piernas se realiza sobre ambas de forma suave, beneficiando la circulación e impidiendo que la linfa se acumule en exceso. Puede realizarse en forma manual o en forma mecánica.

En ambos casos cumple una función doble: Depurar cualquier sustancia nociva, eliminando toxinas ubicadas en áreas congestionadas, y proteger al sistema inmune, ya que suele mejorar la respuesta del organismo frente a posibles bacterias o virus. También cumple una función de carácter estético, puesto que la apariencia de la piel puede mejorar y combatir estrías o celulitis.

Para comenzar vamos a preguntarnos... ¿Cuántas sesiones son necesarias? Como dijimos, cada sesión suele durar 60 minutos aproximadamente. Dependiendo del problema, en el caso de retención de líquidos puntual suele revertirse con entre 1 y 3

sesiones. En casos de celulitis son necesarios entre 3 y 6 drenajes como base. Las sesiones se suelen realizar 2 veces por semana.

Siempre es importante valorar al paciente previamente y, durante el tratamiento, reevaluar; pero lo normal son unas 2-3 sesiones semanales al principio, para luego pasar a un mantenimiento de una sesión semanal, quincenal o mensual, de acuerdo a la evolución.

En la mayoría de los casos los resultados se aprecian desde la primera sesión, pero es importante que la persona sea paciente, ya que aunque muchas veces no suelen ser visibles, se evidencia una mejoría en la circulación y los síntomas de cansancio y pesadez de piernas, pero en el caso de celulitis puede ser necesarios al menos 5 sesiones para un mayor resultado.

Tengan en cuenta que es fundamental la individualización en el tratamiento, es decir, el mismo siempre debe ser personalizado. Por eso es ideal realizar una entrevista previa al inicio de las sesiones donde se planteen los objetivos y se explique al paciente en qué consiste esta técnica.

Además, el paciente tiene que comprender que su hidratación es fundamental para lograr una mayor evacuación y equilibrio de los líquidos corporales, por lo que debe consumir agua antes y después de cada sesión. Asimismo, tiene que mantener hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico.

A su vez podemos decir que si bien no está contraindicado llevar a cabo sesiones varias veces a la semana, no es recomendable se realicen en dos días seguidos. Lo ideal es dejar uno o dos días entre sesión y sesión para dar espacio y tiempo al organismo a drenar los fluidos que movilizamos.

En resumen, la técnica del drenaje linfático manual consta de una serie de maniobras manuales muy suaves y generalmente indoloras para el paciente.

Cada maniobra tiene tres fases:

- La fase pasiva de apoyo
- La fase activa de empuje, en donde se aplica la presión de forma creciente
- Y la fase pasiva de relajación, con la que se elimina de forma decreciente la presión y la piel vuelve por sí sola a la posición inicial

Con esta técnica se busca efectivizar una acción de bombeo sobre los tejidos de forma que los vasos linfáticos puedan movilizarse y volver a transportar la linfa. Recuerden que

---

se aplican siempre movimientos de características lentas, monótonas, armónicas, suaves y rítmicas. No debe realizarse bruscamente; de lo contrario, la circulación se puede ver afectada.

Asimismo, con el fin de evitar que la piel resbale no se utilizan productos lubricantes. Aun así, en algunos casos está permitido el uso de cremas humectantes para mejorar el desarrollo de la técnica y el aspecto seco e hipertrófico de la piel. Además, si bien no es necesario su uso, algunos terapeutas utilizan guantes para realizar la técnica.

Como dijimos, el drenaje linfático mejora el estado general de todo el cuerpo, tanto en personas sanas como en aquellas que padecen patologías específicas, reduciendo la retención de líquidos y la proliferación de sustancias indeseables para el organismo. De allí su utilización para colaborar con el descenso de peso.

Mediante esta terapia medicinal alternativa se mejoran las funciones esenciales del sistema linfático a través de maniobras precisas, proporcionadas y rítmicas que activan la circulación linfática. Se favorece la eliminación de sustancias de desecho, hace recircular el líquido extravasado en el espacio intercelular y mantiene de esta forma el equilibrio homeostático del organismo.

En resumen, podemos decir que el drenaje linfático en los pacientes:

- Mejora la circulación sanguínea y linfática
- Estimula al sistema inmunológico, aumentando las defensas del organismo
- Relaja terminaciones nerviosas del sistema parasimpático, calmando el dolor y favoreciendo la relajación
- Mejora la vascularización muscular
- Restablece el flujo linfático, produciendo una reducción del volumen en edemas
- Reactiva la circulación linfática y ayuda a eliminar el exceso de líquidos y sustancias de desecho del organismo

En todos los casos, si bien sabemos que este tipo de técnica no genera afecciones a la salud, siempre es importante consultar con el médico ante cualquier duda sobre si el paciente podría o no llevar a cabo esta técnica.

Bien. Llegamos al final de nuestro aprendizaje. Recuerden la importancia de poder complementar la teórica brindada con los videos para poder llevar a cabo toda esta

técnica apropiada desde la práctica. Es importante que observen bien cómo se realiza y sobre todo que se den la posibilidad de poder practicar.

Tengan en cuenta que como todo tratamiento paralelo a la medicina, en ningún momento buscar reemplazar al tratamiento convencional farmacológico o terapéutico que esté llevando el paciente, solo es un complemento del mismo que ayuda y facilita a mejorar la salud de las persona, puesto que no es solo se utiliza para mejorar el factor estético.