



Mi LIBRO

sobre el lipedema

Tu e-book y diario personal
para el lipedema

Contenido

- 01 Introducción
- 02 Qué es el lipedema
- 03 Grados del lipedema
- 04 Lipedema checklist
- 05 Tratamiento
- 06 Nutrición
- 07 Guía de dieta antiinflamatoria
- 08 Ejercicio
- 09 Reto de 30 días
- 10 Experiencia personal: Anna
- 11 Experiencia personal: Sara
- 12 Experiencia personal: Montse
- 13 Opinión del doctor
- 14 Comparte tu historia
- 15 Prendas de compresión
- 16 Prendas de compresión para piernas
- 17 Prendas de compresión para brazos
- 18 Leggings de compresión
- 19 Leggings de compresión
- 20 Completa tu rutina
- 21 Cómo medirse
- 22 Cómo cuidar de tus prendas
- 23 Consejos para mejorar la salud mental
- 24 El poder de los pensamientos positivos
- 25 Tus pensamientos
- 26 Espacio para ti
- 27 Gracias



A pregnant woman with short brown hair is shown in profile, facing right. She is wearing a black, long-sleeved, form-fitting compression garment with a lace-like pattern on the upper chest and a textured, ribbed band across the midsection. The background consists of light-colored vertical blinds.

Capítulo

1

Qué es el lipedema

Grados

Tratamiento



Introducción

Este e-book está pensado para que tengas en un solo lugar toda la información y las herramientas que pueden ayudarte en tu día a día con el lipedema.

Encontrarás consejos de alimentación, ideas para mantenerte activa, historias inspiradoras y un diario personal donde podrás anotar tus pensamientos, hacer un seguimiento de tus hábitos y ver tu evolución.

Además, te proponemos un reto de ejercicio de 30 días para motivarte y acompañarte en el camino.

Juntas podemos dar más visibilidad al lipedema y conseguir que reciba la atención que merece en todo el mundo.

¡Eres una GUERRERA DEL LIPEDEMA!



¡No te olvides
de compartir!

Cuando veas este icono haz una captura de pantalla
y comparte en Instagram etiquetando a [@lipoelastic_espana](https://www.instagram.com/lipoelastic_espana)

A top-down photograph of two women lying on their stomachs on a light-colored wooden floor. They are positioned on a light beige rug. The woman on the left is wearing a white sweater and dark leggings, holding a white mug of coffee. The woman on the right is wearing a dark blue top and has her legs extended. She also has a white mug of coffee nearby. The text is centered in a white box over the woman on the right.

Descubre qué es el lipedema,
cómo identificarlo, los grados
que tiene, sus síntomas más
frecuentes y las opciones de
tratamiento que pueden
ayudarte a aliviarlo



El lipedema no es sólo grasa, es una enfermedad

- El lipedema es una enfermedad crónica caracterizada por una acumulación anormal de grasa. Afecta principalmente a las piernas y los brazos, mientras que las manos y los pies no suelen verse afectados.
- Afecta casi exclusivamente a mujeres. Aunque su causa exacta todavía se desconoce, se cree que existe un componente hereditario y que puede desencadenarse tras cambios hormonales, como la pubertad, el embarazo o la menopausia.
- La alimentación y el ejercicio no influyen en el desarrollo del lipedema ni pueden detener su progresión. Sin embargo, llevar un estilo de vida saludable puede ayudarte a aliviar algunos de sus síntomas.
- A menudo, las personas con lipedema sienten que su entorno e incluso algunos profesionales sanitarios no toman en serio sus síntomas.
- Un tratamiento precoz es fundamental para retrasar o frenar la progresión del lipedema. Esto puede tener un impacto muy positivo en la calidad de vida de las personas que lo padecen.



¡No te olvides
de compartir!

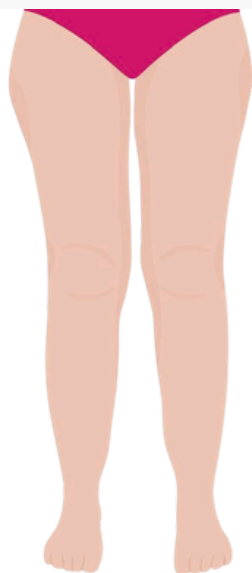
¿CÓMO DESCUBRISTE QUE TIENES LIPEDEMA?

Los 3 grados del lipedema

El lipedema puede manifestarse de formas muy diferentes. Tanto las zonas del cuerpo afectadas como la gravedad de los síntomas varían de una persona a otra. En general, la enfermedad se clasifica en tres grados.

Grado 1

Piel predominantemente lisa
Piel ligeramente irregular
Muslos más voluminosos



Grado 2

Mayor acumulación de grasa
Piel con irregularidades y abultamientos
Dolor



Grado 3

Tejido graso muy endurecido
Irregularidades profundas en la piel
Pliegues de tejido graso



¿CUÁL ES TU GRADO DE LIPEDEMA?



¡No te olvides
de compartir!



¿Tengo lipedema?

Hay varios signos y síntomas que pueden indicar la presencia de lipedema. Puedes hacer una autoevaluación con nuestra lista de comprobación del lipedema. Cuantas más casillas puedas marcar, mayor será la probabilidad de que tengas lipedema.

*Esta lista de comprobación es únicamente orientativa y no sustituye un diagnóstico médico. Si sospechas que puedes tener lipedema, consulta siempre con un profesional sanitario.

CHECKLIST

Haz una cruz en tus síntomas

- ☐ Dificultad de perder peso a pesar de hacer dieta
- ☐ Desproporción entre extremidades y resto del cuerpo
- ☐ Hematomas espontáneos
- ☐ Dolor y sensación de piernas cansadas
- ☐ Piernas hinchadas
- ☐ Sensación de pesadez en las piernas
- ☐ Dolor al tocar las extremidades
- ☐ Las manos y pies no se ven afectados
- ☐ Familiares mujeres presentan síntomas similares
- ☐ Dolor en las piernas por la noche



¡No te olvides
de compartir!

Tratamiento

Existen diferentes opciones para tratar el lipedema. A continuación, te presentamos los tratamientos más habituales:

Tratamientos conservadores

Las siguientes medidas están dirigidas principalmente a reducir la retención de líquidos y estimular de nuevo el flujo linfático. Esto puede ayudar a disminuir la hinchazón en los brazos y las piernas, además de mejorar la movilidad y la calidad de vida de las personas con lipedema.

Drenaje linfático manual (DLM)

Este tratamiento se utiliza para reducir la acumulación de líquido en los tejidos. Mediante un masaje suave en las zonas afectadas, se estimula el drenaje linfático, lo que puede ayudar a disminuir la hinchazón, aliviar el dolor y mejorar la sensación de pesadez.

Terapia de compresión

La base del tratamiento del lipedema es el uso diario de prendas de compresión. Estas ejercen una presión controlada sobre los tejidos, lo que puede ayudar a aliviar el dolor, reducir el edema y favorecer el drenaje de líquidos. Existen diferentes tipos de prendas de compresión, diseñadas para adaptarse a las distintas zonas del cuerpo afectadas.

Liposucción

La liposucción es un procedimiento quirúrgico en el que se elimina el tejido graso afectado mediante aspiración. No obstante, incluso después de la intervención, se recomienda seguir utilizando prendas de compresión para ayudar a mantener los resultados a largo plazo.

A pregnant woman with dark hair is sitting on a light-colored sofa, looking out a window. She is wearing a white button-down shirt and is holding a glass of red juice. In the foreground, there is a small red table with a pink box and some fruit. The background shows a window with white curtains and some green plants.

Capítulo

2

Nutrición

Fitness

Historias
personales y
opinión del doctor

A woman with long dark hair is standing in a bathroom, looking at her reflection in a large, ornate oval mirror. She is wearing a red bikini top and black bottoms. The mirror reflects her front view, while she is seen from the back in the foreground. The bathroom has white walls, a tiled floor, and a potted plant on the floor near the mirror.

Este capítulo recoge algunos consejos sobre nutrición y ejercicio, el reto de los 30 días, las experiencias personales de 3 super guerreras, además de un espacio especialmente diseñado para que plasmes tus ideas y pensamientos



Nutrición

La nutrición es una parte fundamental del tratamiento y juega un papel esencial. Cabe destacar que cada persona va a necesitar una dieta personalizada y que no existen dietas milagro o la dieta perfecta.

Cada persona es diferente y que es bueno para alguien puede no serlo para otra persona. Aunque no existen alimentos prohibidos sí que hay ciertas restricciones o alimentos que se deben consumir con moderación o tratar de evitar si es posible.

¿Qué es una dieta antiinflamatoria?

Un buen ejemplo de dieta antiinflamatoria es la dieta mediterránea. Basada principalmente en alimentos de origen vegetal y grasas saludables, ha demostrado ayudar a reducir la inflamación y favorecer la salud cardiovascular.

Alimentos recomendables



- Tomates
- Aceite de oliva
- Vegetales de hoja verde
- Nueces
- Pescado
- Fruta

Qué alimentos evitar



- Carbohidratos refinados
- Patatas fritas y pollo frito
- Carne roja
- Margarina
- Bebidas azucaradas
- Alcohol

Checklist de la dieta antiinflamatoria

- ☐ Tomates
- ☐ Frutos rojos
- ☐ Tofu
- ☐ Arroz integral
- ☐ Coliflor
- ☐ Salmón
- ☐ Espárragos
- ☐ Setas
- ☐ Garbanzos
- ☐ Nueces



¡No te olvides
de compartir!

COMPLETA LA LISTA CON TUS PROPIAS SUGERENCIAS
Y NO TE OLVIDES DE COMPARTIR

Ejercicio



El movimiento y el ejercicio diarios mantienen las articulaciones sanas y mejoran la salud mental

01 Ejercicio aeróbico

Cuando se trata de lipedema, se recomiendan ejercicios aeróbicos como la natación, caminar y montar en bicicleta porque aumentan el drenaje linfático y mejoran el flujo sanguíneo a través de las extremidades afectadas. Es mejor evitar el ejercicio de alto impacto o los deportes de contacto, ya que pueden agravar el dolor en las articulaciones y provocar hematomas.

02 Natación

Hacer ejercicio en el agua es especialmente beneficioso. No es agresivo con las articulaciones y la presión del agua sobre las piernas ayuda a mejorar la función linfática y venosa. Caminar con agua a la altura del pecho (en un lugar seguro) es especialmente bueno porque proporciona una compresión gradual e indolora en las piernas. Los movimientos de natación mejoran el tono muscular y fomentan la respiración profunda. Nadar a braza aplica un estiramiento profundo a todas las extremidades y no es demasiado extenuante.

03 Yoga linfático

La respiración diafragmática, que es una parte importante del yoga, mueve el líquido linfático de las piernas y los brazos hacia el corazón. El yoga linfático puede ser una herramienta eficaz para el tratamiento del lipedema.

Posturas de inversión. Al invertir el cuerpo, ayudarás a revertir los efectos de la gravedad. Algunos ejemplos de estas posturas incluyen la postura del arado (Halasana), la postura del hombro (Sarvangasana) y la postura de la cabeza (Sirsasana).

RETO DE LOS 30 días

1 5.000 pasos	2 5.000 pasos	3 5.000 pasos	4 5.000 pasos	5 RELAX
6 6.000 pasos	7 6.000 pasos	8 6.000 pasos	9 6.000 pasos	10 RELAX
11 7.000 pasos	12 7.000 pasos	13 7.000 pasos	14 7.000 pasos	15 RELAX
16 8.000 pasos	17 8.000 pasos	18 8.000 pasos	19 8.000 pasos	20 RELAX
21 9.000 pasos	22 9.000 pasos	23 9.000 pasos	24 9.000 pasos	25 RELAX
26 10.000 pasos	27 10.000 pasos	28 10.000 pasos	29 10.000 pasos	30 RELAX

Empieza por 5000 pasos diarios durante una semana y agrega 1000 pasos por día cada semana hasta que alcances los 10 000.

¡¡NO OLVIDES TOMAR UN DÍA PARA RELAJARTE Y COMPARTIR TU PROGRESO CON NOSOTROS!!



No te olvides de compartir

Cuando no eres consciente que el lipedema existe, de que tiene un nombre, es horrible. Te llena de culpa. Al no saber cómo tratarlo, no consigues mejorar los síntomas y es frustrante.

El día que supe que era una enfermedad, sentí un alivio enorme. Le puse un nombre, ya sabía lo que era, eso que me había martirizado toda la vida. Descubrí que había diferentes caminos para tratarlo, y eso me dio valor. Me empoderé, dejé de ser paciente, me involucré en mi enfermedad y en ayudar a otras personas a que conozcan que lo que les pasa y que se liberen ellas también de ese peso enorme que no sólo es físico, sino mental.

Mi experiencia con el lipedema es de odio y amor. Me acompaña desde que tengo uso de razón. Nunca vi mis piernas como las de mis amigas, aun cuando pesaba 53 kg, mis piernas eran desproporcionadas, me pesaban, me dolían, aparecían morados por que sí.

Cuando tienes lipedema, todo te cuesta más, hasta conseguir un puesto de trabajo.

Mi mayor motivación hoy es formarme, para entender que me pasa y que hacer al respecto. Descubrí el apasionante mundo de la nutrición, ese afán por mejorar mi calidad de vida me llevó a estudiar, a tal punto de convertirme de paciente, a futura sanitaria.

Soy muy activa en IG, y muchas chicas recurren a mí porque me han visto en mi recorrido, mis logros y han visto los resultados, así que poder ayudarlas también a ellas forma parte de ese sueño. Hoy colaboro (en el área de nutrición y dietética) con una Clínica especializada en tratamiento conservador de lipedema. Estoy escribiendo un libro de recetas, y preparando una página web con muchos tips para lippygirls.

El primer paso es recobrar la confianza en una misma, reconociendo el problema, aceptándolo y reconciliándonos con nosotras mismas. Somos nuestras peores enemigas. Ese cambio de actitud contigo hace que traspase, y se perciba desde afuera. La culpa viene por lo que nos hicieron sentir...directa o indirectamente. El mundo no estaba preparado para ver cuerpos no normativos. Y tuvimos que sufrir esas miradas, como si fuéramos bichos raros, desde pequeñas.

Nunca había tenido espejos enteros en mi casa, nunca quise verme más que la cara...ahora voy caminando y veo el reflejo de mi figura en los escaparates y me miro y digo: ¡Mira que tía buena! Te invito a que tú también te mires al espejo y descubras esa belleza que hay delante de ti.



@mediterraneanna_

Prácticamente desde que tengo uso de razón he sentido que mis piernas eran diferentes. Con la primera menstruación, mis piernas empezaron a crecer de una forma desproporcionada comparado con el resto del cuerpo. Pasé mi adolescencia sintiéndome un poco 'bicho raro', continuamente comparándome con mis amigas y preguntándome por qué mis tobillos y mis piernas tenían ese aspecto de columna.

A este componente estético hay que sumarle el inicio de otros síntomas como son el dolor, la pesadez y los hematomas espontáneos. Tras varios años de complejos y culpándome a mí misma por no saber qué le ocurría exactamente a mi cuerpo, un día buscando por internet literalmente 'piernas gordas' di con la palabra mágica: LIPEDEMA. Aquí fue cuando comenzó mi lucha contra mi enfermedad.

Encontré entonces la asociación de pacientes ADALIPE, la cual fue mi salvación. Desde ese momento no paré de leer y leer, por fin comprendí que no se trataba únicamente de mala genética, sino que era una enfermedad crónica y como tal, había opción de tratamiento (aunque no cura). Me empapé de información acerca de medias de compresión, pautas nutricionales, cirugías, etc. Comprender por fin qué es lo que me ocurría y saber que no era mi culpa me motivó a continuar luchando y no rendirme. Si tuviera que dar un consejo a alguien que acaba de ser diagnosticada de lipedema, sería que no se deje abrumar por la cantidad de información (incluso a veces contradictoria) y empiece poco a poco a leer e investigar. Es un camino largo de autodescubrimiento pero merece completamente la pena.

Finalmente decidí operarme en el año 2017. Fue uno de los años más difíciles de mi vida, el postoperatorio es complicado, no sólo físicamente sino también emocionalmente. También abrí mi cuenta de Instagram para visibilizar todo el proceso. A día de hoy sigo feliz con mi decisión, continuo con tratamiento conservador (pautas nutricionales antiinflamatorias, compresión y ejercicio físico) y sigo sin dolor ni pesadez. Disfruto corriendo, moviéndome, saltando, caminando, bailando y todo ello sin tener que cargar con dos columnas cada día. Aunque me han traído mucho sufrimiento, le estoy muy agradecida a mis piernas por todo lo que han pasado y por lo que son capaces de hacer.



@sara_lipedema

Cuando me mencionaron por primera vez la palabra lipedema, nadie más sabía lo que era, había canales de Youtube en alemán, y alguna cosa en inglés, pero nada me quedaba claro en aquella etapa. Ni yo misma me lo creía del todo. Los médicos me confirmaban que "eran cosas inventadas de internet"

Con el tiempo, llegué a encontrar a una angiología vascular que me confirmó, que existía el lipedema, y que el mío era de grado 3 tipo V, visité a varios cirujanos y me dijeron que podrían tratarme. En aquel momento descubrí que padecía una enfermedad, que lo mío podía tratarse y que mi destino no era tan malo ¿o tal vez sí? El lipedema supuso una meta, descubrir y ayudar a más personas que sufren la misma enfermedad que yo para que puedan prevenirlo a tiempo, y para tratar de que nos engañen lo menos posible. Luego vino el capítulo de adaptarse a las medias de compresión, a los tratamientos de fisioterapia, en fin, es como cuando se tiene un hijo, te cambia la vida.

Pasear y ver a chicas en pantalón corto con piernas normales, que la gente no entienda porque llevo medias y aguantar comentarios del tipo "¿Qué calor, no?" "seguro que no las tienes tan mal" que se crean que es algo estético, y cosa por el estilo. Los ¿por qué a mí? y la lucha diaria de mantener el lipedema a raya, ejercicio, alimentación antiinflamatoria con la carga mental que ello conlleva. Sin dejar atrás lucha con los médicos, los tratamientos, masajes, etc.. es una odisea que se hace cuesta arriba la mayoría de las veces.

Mi motivación es mejorar y ayudar, convertirme en una lipedemawinner o lippywinner, que mis tobillos y rodillas luzcan normales algún día y que me deje de doler. Poder informar a las chicas de las posibles alternativas para tratar el lipedema, qué es lo que hice yo para que no cometan los mismos errores a ser posible.

A quien acaba de ser diagnosticada le diría que tuviera paciencia, que no se crea nada, que lo ponga en duda todo y que contraste información con diferentes profesionales. Hoy día hay muchas enfermedades que parecen lipedema y no lo son, que puede ser que haya lipodistrofia, que sea tan solo celulitis u otras cosas. Que mime su cuerpo y se cuide como si fuera un Ferrari, que investigue, investigue y siga investigando, y sobre todo que contraste las fuentes, porque no hay ninguna verdad absoluta. Es una enfermedad aun desconocida requiere de años de investigación.



@lipedemadiary

DR. BURGOS DE LA OBRA

"El tratamiento quirúrgico del lipedema tiene como objetivo principal tratar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las pacientes y, al mismo tiempo, permite recuperar la forma anatómica de las piernas.

Una de las técnicas más efectivas y seguras para lipedema es la liposucción WAL (Water-Jet Assisted Liposuction) que debe ser realizada por cirujanos especializados en el tratamiento de esta enfermedad.

Frecuentemente las piernas están afectadas en su totalidad (desde cintura a tobillos) lo que requiere realizar más de una cirugía para completar el tratamiento. Son operaciones en las que se extraen altos volúmenes de tejido graso patológico lo que implica que el postoperatorio curse con debilidad los primeros 10-15 días.

"Es esencial el uso de medias de compresión postoperatorias y recibir drenajes linfáticos manuales de forma periódica".

Consejos de cara a la cirugía:

- Busca un equipo quirúrgico con amplia experiencia en su tratamiento con liposucción WAL y preferiblemente dedicado en exclusiva a esta enfermedad
- Acude a la consulta del especialista con tu familia o pareja para que entienda la enfermedad y el proceso de tratamiento
- Habla con otras pacientes ya intervenidas que han compartido su proceso en grupos de pacientes, redes sociales, etc para conocer su experiencia pero no dudes en consultar al equipo médico cualquier cuestión relacionada con tu caso concreto
- Inicia la preparación a la cirugía con unos meses de antelación llevando a cabo una nutrición que evite los alimentos proinflamatorios (gluten, lactosa, procesados, etc) y, si es posible, practica ejercicio en agua (natación, aquagym, aquabike...)
- Utiliza medias de compresión durante al menos 6-8 semanas antes de la operación para preparar y ablandar el tejido graso Tras la cirugía sigue estrictamente las pautas del equipo médico en cuanto a medicación (heparina, analgésicos, antibióticos...) y recomendaciones de cuidado (hidratación cutánea, compresión, pauta de drenajes linfáticos, etc)



14

Capítulo

3

Prendas de compresión

Tips

Cómo medirse



A woman with long brown hair tied back, wearing a black swimsuit with white polka dots, stands outdoors. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a soft-focus natural setting with green foliage and warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. A white rectangular box is superimposed over the middle of the image, containing text.

El uso de compresión es una parte importante del tratamiento del lipedema, tiene muchos beneficios, incluida la reducción del dolor y la incomodidad. Este capítulo recoge los beneficios de la compresión y cómo medirse para acertar con la talla

Terapia de compresión

Una GUERRERA DEL LIPEDEMA utiliza compresión. Es la parte más importante del tratamiento del lipedema y también se requiere después de la liposucción.

Pero, ¿cuáles son las ventajas de la compresión?



LA COMPRESIÓN AYUDA A:

- ✓ Reducir el dolor y la hinchazón
- ✓ Proporciona soporte a los tejidos
- ✓ Mejorar la movilidad
- ✓ Mejorar la circulación de la sangre

VENTAJAS DE LA COMPRESIÓN DESPUÉS DE UNA LIPOSUCCIÓN:

- ✓ Acelera el proceso de recuperación
- ✓ Ayuda a moldear la zona intervenida
- ✓ Reduce el dolor, la inflamación y los hematomas
- ✓ Ayuda a prevenir irregularidades y hundimientos en la piel



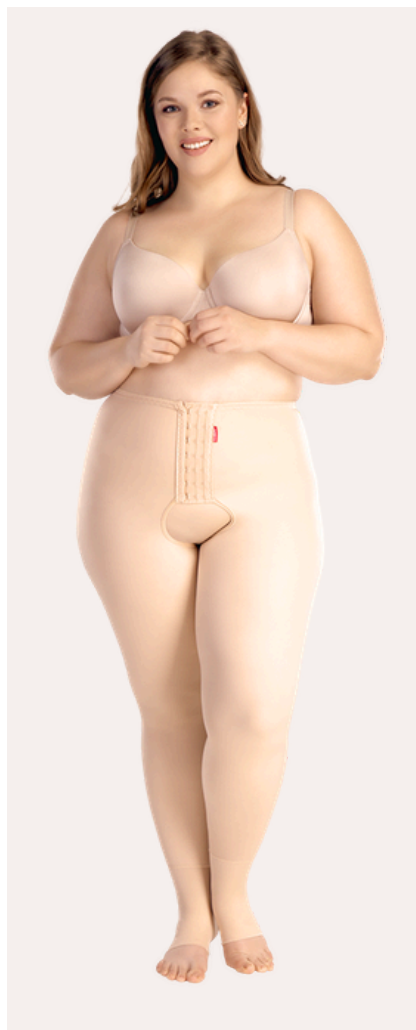
¿ALGUNA PREGUNTA?

Contáctanos por email o por teléfono si tienes alguna duda en relación al cuidado de tus prendas de compresión

Prendas de compresión

Prendas de compresión postoperatorias para piernas

La terapia de compresión es un pilar fundamental tanto en el tratamiento del lipedema como en la recuperación tras una liposucción. Desde el momento en que finaliza la cirugía, el uso de la prenda de compresión adecuada para las piernas ayuda a favorecer la cicatrización, moldear la zona intervenida y controlar la inflamación y los hematomas.



- Compresión graduada
- Juste variable de la compresión mediante cierre
- La pernera termina en la parte superior del pie
- Abertura higiénica en la entrepierna para facilitar el uso del baño
- Disponible en dos versiones: «Low» y «High»
- Clase de compresión II



VBfLg Variant



TBfLg Variant

Prendas de compresión

Prendas de compresión postoperatorias para brazos

El lipedema y la liposucción también pueden afectar a los brazos. Estas prendas proporcionan compresión y soporte para los brazos, las axilas, los antebrazos y la parte superior de la espalda.



MTf smooth Comfort

Chaleco de compresión con presilla especial para el pulgar



Apf Variant

Mangas de compresión con presilla especial para el pulgar

No te olvides de tus CICATRICES

Gel de silicona

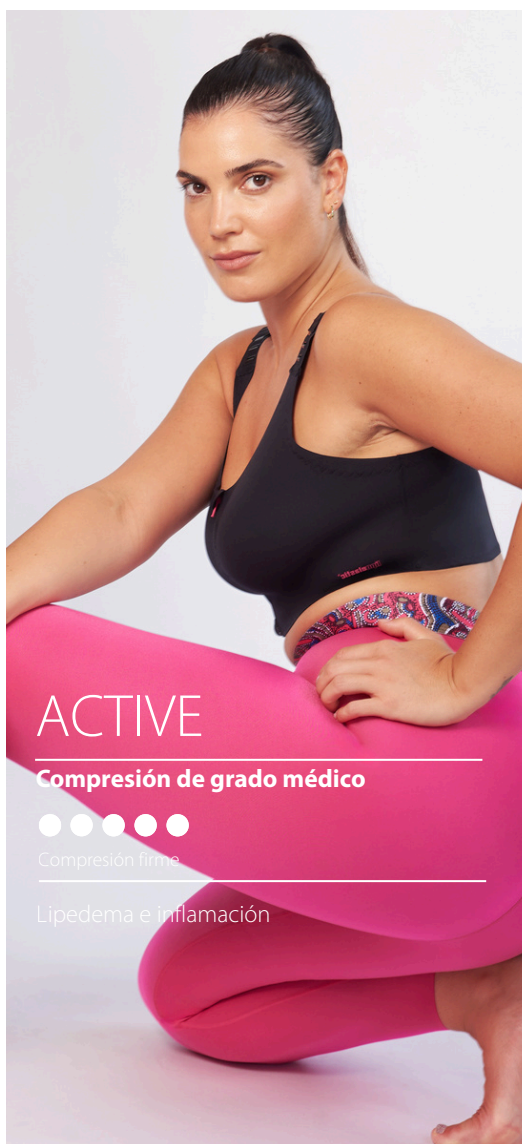
Ayuda a mejorar el aspecto de las cicatrices



Leggings de compresión para cada ocasión

Tres modelos, un mismo objetivo: unas piernas que se sientan bien.

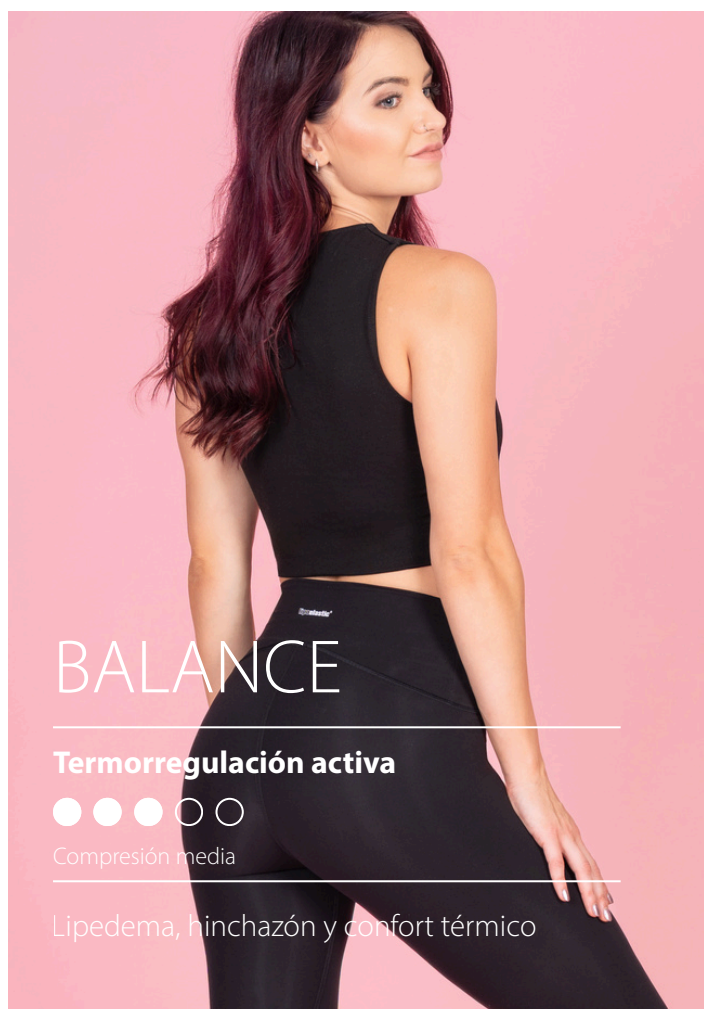
Desde una compresión ligera para el día a día hasta un soporte firme para la recuperación, cada cuerpo y cada momento tienen necesidades diferentes. Por eso hemos creado una gama de leggings que se adapta a ti. Elige según la tecnología que prefieras (compresión graduada, estructura de masaje 3D, termorregulación o tecnología FIR), tu rutina de cuidado o el diseño y la altura de cintura que te resulten más cómodos.





...y dos más para cada momento del día.

Sabemos que el lipedema implica llevar prendas de compresión a diario. Por eso, además de nuestros modelos de mayor soporte, también ofrecemos opciones de compresión más ligera para esos días en los que tus piernas necesitan un descanso.



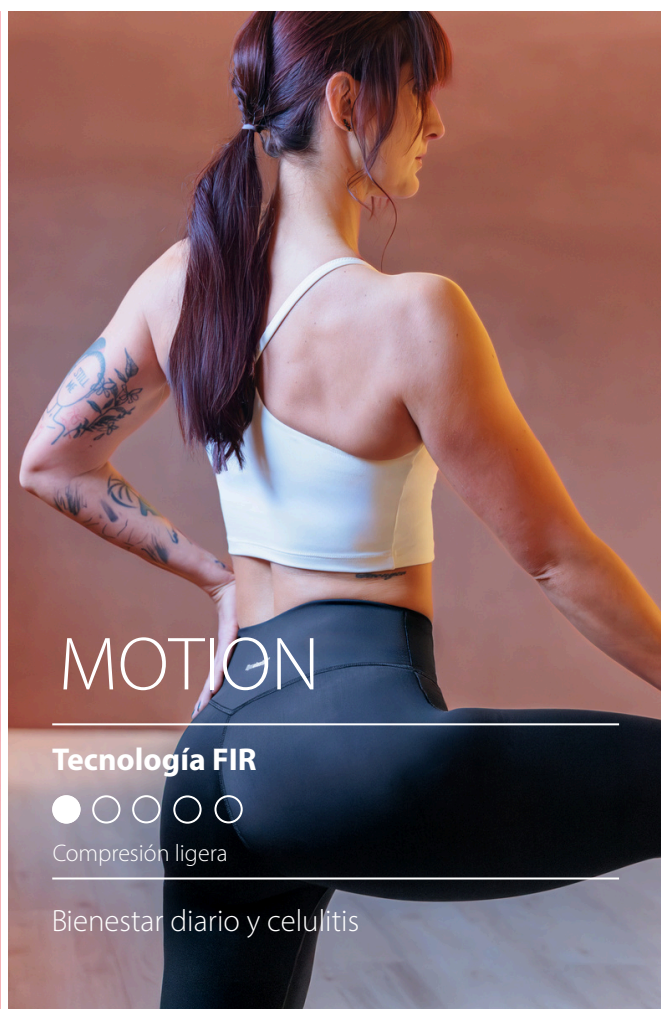
BALANCE

Termorregulación activa

● ● ● ○ ○

Compresión media

Lipedema, hinchazón y confort térmico



MOTION

Tecnología FIR

● ○ ○ ○ ○

Compresión ligera

Bienestar diario y celulitis

Completa tu rutina

Accesorios

Los accesorios adecuados hacen que el uso diario de las prendas de compresión sea más cómodo. Además, ayudan a colocarlas con mayor facilidad y a adaptarlas a los cambios del cuerpo durante la recuperación.



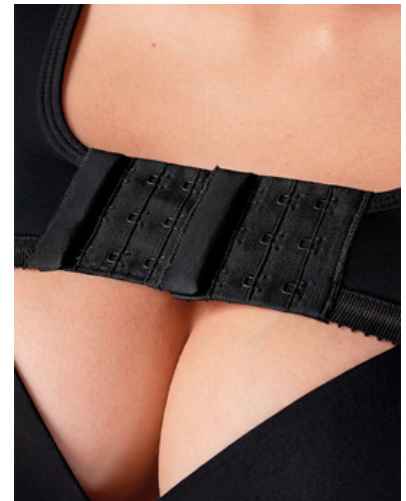
LIPOSLIDE

Ayuda a colocar las prendas de compresión con mayor facilidad.



LIPO Extend

Panel de extensión que amplía la prenda en la cintura o las caderas.



LIPO Extend AP

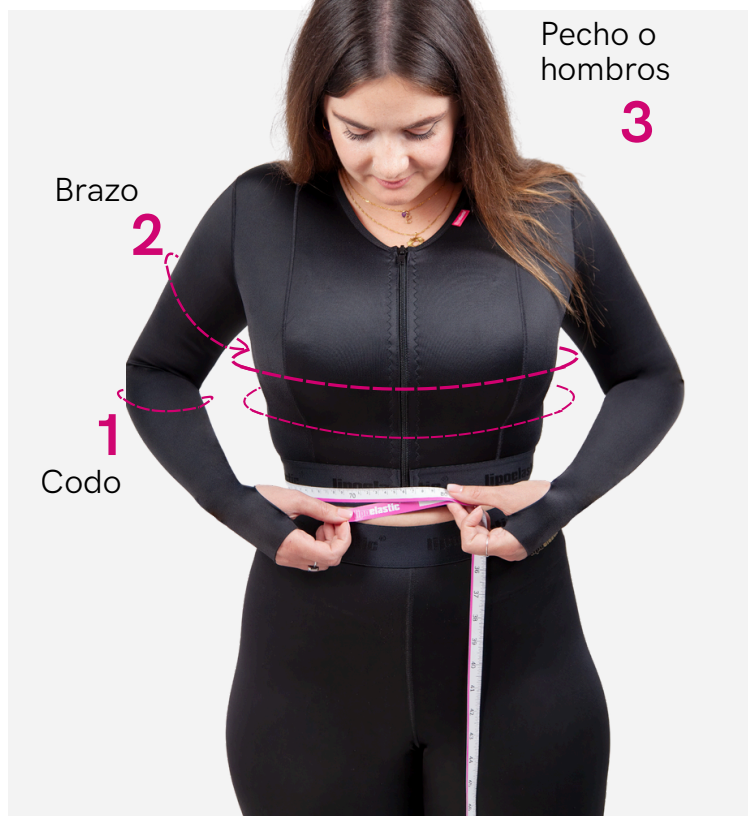
Extensor de corchetes que añade más amplitud al cierre del sujetador.



Cómo tomarte las medidas

- ✓ Mídete sin ropa
- ✓ No te tomes las medidas sentado/a
- ✓ Rodea con la cinta métrica la zona que quieras medir
- ✓ Anota la medida
- ✓ Repite los pasos 2 y 3 para todas las zonas que necesites medir
- ✓ Opción de confección a medida para pacientes cuyas medidas no se ajustan a la guía de tallas o se encuentran entre dos tallas

Prendas para brazos



Prendas para piernas



Cómo cuidar las prendas de compresión

¿Qué debes tener en cuenta para cuidar tus prendas de compresión?

2x Se recomienda disponer de al menos dos prendas de compresión para poder alternarlas. Así se garantiza una compresión continua mientras una de ellas se está lavando



Utiliza un detergente suave y una bolsa de lavado



No planchar



No utilices suavizante ni detergentes agresivos



No seques la prenda en la secadora ni sobre un radiador



Lava la prenda a un máximo de 30 °C en un programa delicado



UNA
NO ES
SUFICIENTE

1 para **usar**

1 para **lavar**

4

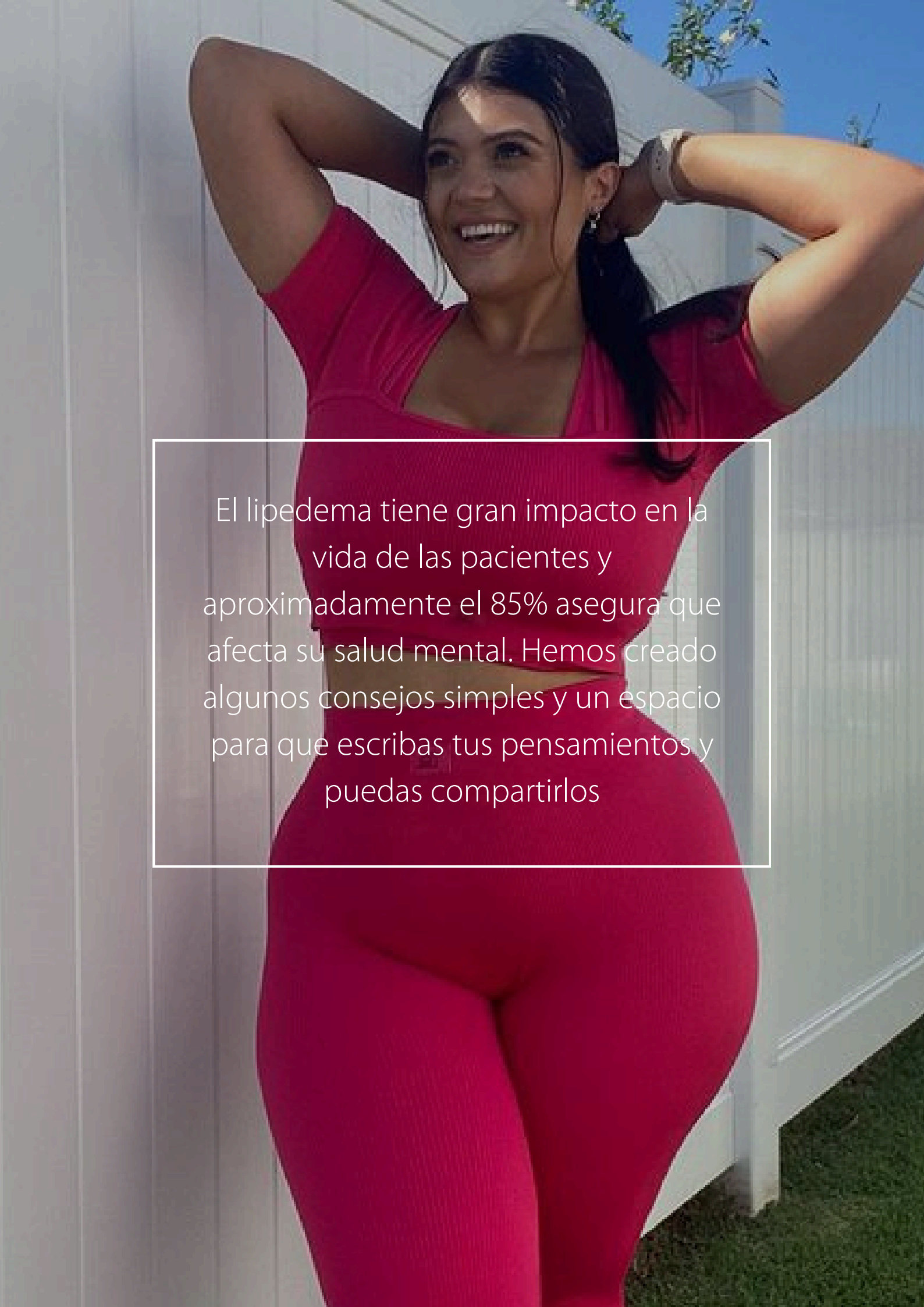
Capítulo

Salud Mental

Tus pensamientos

Gracias



A woman with long dark hair, smiling, wearing a bright red jumpsuit. She is standing outdoors in front of a white vertical-slat fence. Her hands are raised behind her head. The background shows a clear blue sky and some greenery.

El lipedema tiene gran impacto en la vida de las pacientes y aproximadamente el 85% asegura que afecta su salud mental. Hemos creado algunos consejos simples y un espacio para que escribas tus pensamientos y puedas compartíroslos

TIPS

Para cuidar de
tu salud mental

Comparte experiencias con otras personas en tu misma situación:

No estás sola. Comparte consejos, recomendaciones y experiencias con otras personas con lipedema. Los foros, grupos de Facebook y perfiles de Instagram pueden ser una gran fuente de apoyo e información. Juntas podréis acompañaros y apoyaros mutuamente.

Meditación:

Dedica unos minutos al día a la meditación. Las técnicas de respiración pueden ayudarte a calmar la mente y desconectar del estrés diario.

Escritura terapéutica:

Plasma en papel tus pensamientos y preocupaciones. Escribe sobre lo que te hace feliz, los retos que estás superando o cualquier cosa que necesites expresar. En este e-book encontrarás algunas páginas para escribir tus pensamientos. ¡Aprovéchalas!

Movimiento:

La actividad física también contribuye al bienestar mental. No hace falta practicar deporte de forma intensa; lo importante es encontrar una actividad que disfrutes e incorporarla a tu rutina. Puede ser nadar, hacer hula hoop o simplemente dar un paseo al aire libre.

Amor propio:

Eres valiosa tal y como eres. Evita compararte con los demás y aprende a valorar tu cuerpo, tu personalidad y todo lo que te hace única. Mereces tratarte con el mismo cariño y respeto que ofreces a los demás.

TÚ eres lo más importante:

El lipedema forma parte de tu vida, pero no tiene por qué definirla. Escucha tus necesidades, dedica tiempo a lo que te hace feliz y regálate momentos para ti. Desconectar de la enfermedad, de la terapia o de la dieta también forma parte de cuidarte.

El poder de los pensamientos positivos

Las afirmaciones son frases positivas que pueden ayudarte a cambiar los pensamientos negativos por otros más amables y constructivos. Si las repites con frecuencia y crees en ellas, pueden favorecer una actitud más positiva.

Escribe 5 afirmaciones positivas y léelas en voz alta cada día.

Consejo: Escríbelas en notas y colócalas en lugares visibles de casa para tenerlas siempre presentes.

Mis afirmaciones

1 *Soy una guerrera del lipedema*

2

3

4

5

A woman with long dark hair, wearing a light-colored turtleneck sweater and dark leggings, is sitting by a window. She is holding a small white cup with a gold rim and a floral design. The window shows a brick wall outside. The text 'Tus pensamientos' is overlaid in large white letters on the left side of the image.

**Tus
pensamientos**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Espacio para ti

Tu grado

☐

Grado 1

☐

Grado 2

☐

Grado 3

Fecha del diagnóstico

¿Cuál es tu motivación?

Describe lipedema en 3 palabras

¿Cuál es el mayor reto al que te enfrentas en tu día a día?

¿Cómo ha cambiado tu vida con el lipedema?

¿Qué has aprendido de otras lipedema fighters?



iNo te olvides de compartir!

¡Un regalo
especial para ti!

100%

CÓDIGO:

LIPEDEMAEBOOK

*para todos los productos de la web

GRACIAS

Difunde la conciencia



www.lipoelastic.es

[@lipoelastic_espana](https://www.instagram.com/lipoelastic_espana)

[#lipoelastic](https://www.tiktok.com/tag/lipoelastic)