



ADIPLA

Asociación de personas con linfedema en Aragón



Colegio Profesional
de Trabajadores
Sociales
de Aragón

Arabia Prat
Trabajadora Social

¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

- Es un aumento de volumen de una o varias partes del cuerpo debido a una acumulación de líquido linfático , que generalmente aparece entre las fascias musculares y la piel.
- Se produce por la incapacidad del sistema linfático para transportar la linfa hasta el sistema sanguíneo.
- Enfermedad entidad propia.
- Evolutiva y crónica.
- Se localiza habitualmente en las extremidades.
- Produce hinchazón, dolor, cansancio, alteración imagen corporal.
- Discapacidad y limitaciones importantes, físicas y psicológicas.
- Complicaciones: linfangitis y erisipela (arañazos, cortes, picaduras, quemaduras, etc.) ➡ Fiebre, dolor agudo, hinchazón, enrojecimiento, etc.

TIPOS DE LINFEDEMA

PRIMARIO

Es una alteración congénita del sistema linfático, producida por ausencia del tejido linfático o anomalía en su desarrollo.

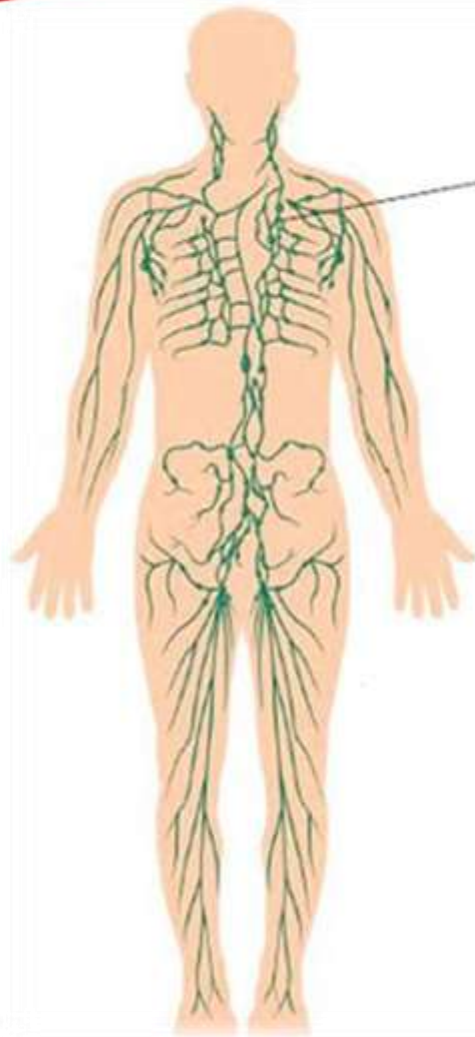
- 📌 Nacimiento, niñez, adolescencia, 30-40 años.
- 📌 Traumatismo, esfuerzo, calor, infecciones locales, hormonal.
- 📌 Más frecuente en mujeres y en miembros inferiores.

SECUNDARIO

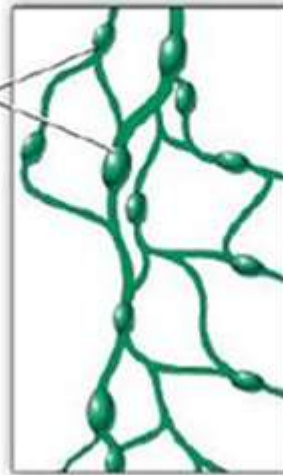
Alteración del sistema linfático provocada por causas externas.

Ej. cirugía, radioterapia, infecciones, traumatismos, quemaduras, trombosis, etc.

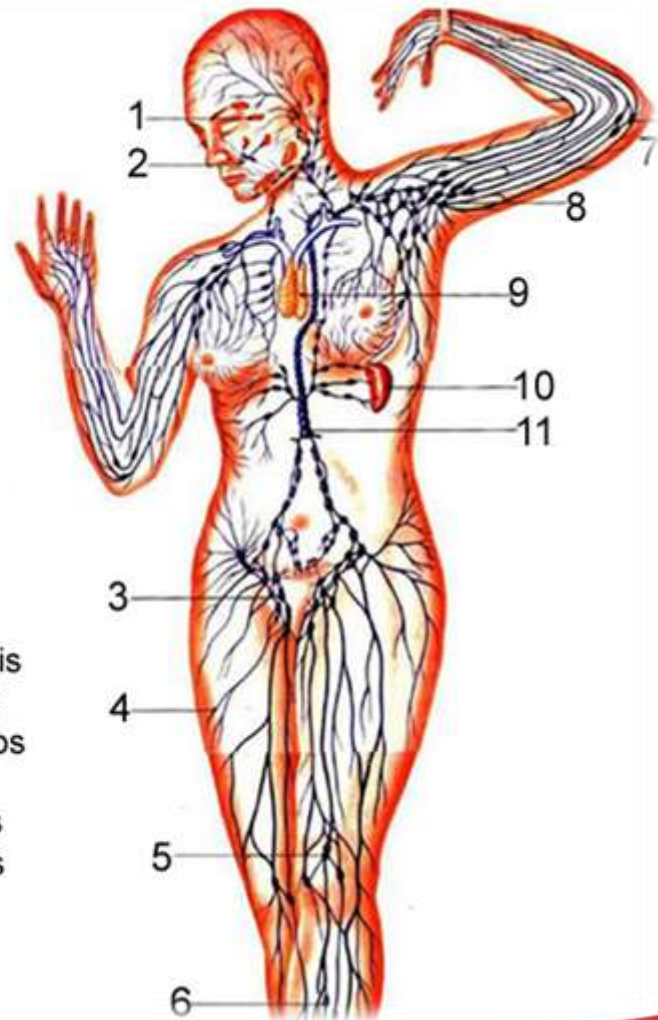
- 📌 Cáncer de mama, cáncer de próstata, melanoma



Gânglios linfáticos



- 1 - Adenoide
- 2 - Tonsilas
- 3 - Linfonodos inguinais
- 4 - Capilares linfáticos
- 5 - Linfonodos poplíteos
- 6 - Linfonodos tibiais
- 7 - Linfonodos cubitais
- 8 - Linfonodos axilares
- 9 - Timo
- 10 - Baço
- 11 - Linfonosorenais





linfedema extremitates superiores

- ESTADIO 0: Sistema linfático alterado. Edema aún no presente.
- ESTADIO I: Inflamación suave. Mejora con reposo o elevación miembro. Edema blando.
- ESTADIO II: Aumento volumen y perímetro junto con fibrosis, mas o menos amplio y persistente. Posible aparición de infecciones cutáneas.
- ESTADIO III: Elefantiasis, hinchazón extrema. Piel endurecida y engrosada. Edema duro. Infecciones cutáneas repetitivas. Dolor y dificultad funcional clara.



Grados de linfedema

TRATAMIENTO

TERAPIA DESCONGESTIVA COMPLEJA

- Medidas higiénico-dietéticas.
- Drenaje linfático manual.
- Tratamiento postural.
- Medidas compresivas.

OBJETIVOS

- Reducir el tamaño y evitar fibrosis.
- Mantener o restablecer la función de la extremidad afectada.
- Prevenir complicaciones.

VIAS DIAGNOSTICO / TRATAMIENTO





ADPLA es una Asociación de Personas con Linfedema en Aragón compuesta por personas con linfedema, familiares y voluntarios.

Trabajamos para cubrir las necesidades íntegras de este colectivo y para incrementar y consolidar “la calidad de vida” de cada afectado.

OBJETIVOS










- Informar, orientar y asesorar a los afectados y familiares sobre la enfermedad, recursos, tratamientos y medidas higiénicas.
- Divulgar y sensibilizar la patología a la sociedad en general, y en especial a los ámbitos sanitarios, educativos y sociales.
- Fomentar la creación de unidades de linfedema, dentro del sistema sanitario, que atienden íntegramente aspectos físicos, psíquicos y sociales.
- Sensibilizar a los profesionales e implicar su participación en garantizar su diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado.
- Potenciar acciones de investigación sobre la patología, el tratamiento y la detección precoz.
- Reivindicar ante la administración protocolos consensuados para garantizar el diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado e integral.
- Sensibilizar a los profesionales e implicar su participación en garantizar su diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado.
- Potenciar acciones de investigación sobre la patología, el tratamiento y la detección precoz.
- Reivindicar ante la administración protocolos consensuados para garantizar el diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado e integral.

ACTIVIDADES

Servicio de Información, Orientación y Apoyo

- **Acogida e Información** básica acerca del Linfedema, y sobre los recursos sanitarios que existen.
- **Sensibilización hacia la problemática**, acercamiento a la realidad de la no-curación, pero si de la "normalización" a través del tratamiento rehabilitador.
- **Asesoramiento socio-sanitario**; solicitud de pago de prendas ortoprotésicas, solicitud de prestaciones, etc.
- **Fomento del voluntariado** en la asociación.

Servicio de Atención Especializada

-  DLM Drenaje linfático manual.
-  Auto cuidados.
-  Auto vendaje.
-  Relajación.
-  Hábitos saludables vinculados al Linfedema.
-  Enseñanza del uso de prendas compresivas.
-  El ejercicio físico y el ejercicio mental.
-  Psicología gratuita.
-  Asesoramiento jurídico gratuito.

Talleres de mejora de la calidad de vida

Hacer del paciente una persona experta en su propio cuidado y rehabilitación

Reeducación Postural Dinámica

Nordic Walking

Talleres de Autovendaje

Programa de charlas saludables

Sensibilización, Difusión y Prevención

Con el objetivo de Prevenir la aparición de Linfedema en afectados potenciales, Promover la rapidez de diagnóstico, y Difusión de los correctos Tratamientos Rehabilitadores del Linfedema.

Charlas clínicas

Instalación de mesas informativas

Guías de autocuidados, ejercicios y nutrición

Colaboración con otras asociaciones

Reuniones con profesionales

Rastrillos solidarios

Jornadas Especializadas

TRABAJO SOCIAL

- Atención psicosocial directa; Acogida casos: Ficha Social y Seguimiento.
- Reuniones periódicas con Fisioterapeuta y/u otros profesionales.
- Gestión de las actividades y talleres adecuada a las demandas y necesidades de los socios y pacientes.
- Gestión y preparación de proyectos a presentar institucionalmente.
- Sensibilización y difusión de la patología.
- Conocimiento de ADPLA en Web, Facebook, Blog, coordinación con profesionales de la salud, notas de prensa, etc.....
- Gestión y programación de mesas informativas, reuniones con otros profesionales, etc.
- Coordinación otras entidades: COCEMFE, FEDEAL, AECC, GEPAC.



Gracias



Asociación de Personas con Linfedema en Aragón.

C/ Honorio García Condoy nº 12,

Hotel de Asociaciones José Cueto (Torrero)

50.007 , Zaragoza (Aragón)

Tfn: 976 379 024 (ext. 6) / 650 835 345

@: adplaragon@hotmail.com