

El linfedema es una acumulación de fluido linfático que provoca hinchazón. Este folleto puede ayudarle a prevenir el linfedema después de la cirugía y la radioterapia.

¿Qué es un automasaje linfático?

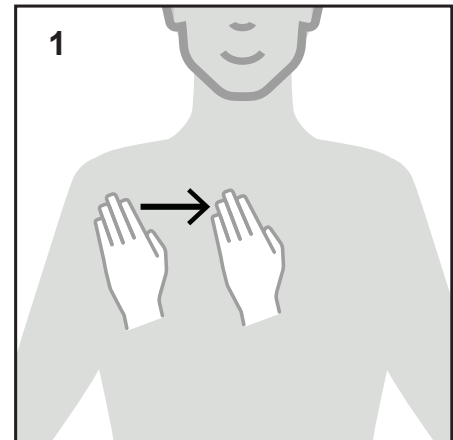
Es un tipo de masaje muy suave y ligero. Ayuda a hacer circular el fluido linfático y evitar que ocurra la hinchazón.

¿Cómo lo hago?

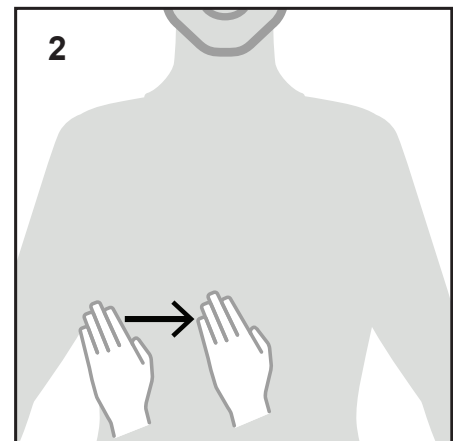
Siga los pasos aquí descritos para dar masaje al lado de su cuerpo que tiene la hinchazón. Cada movimiento no debe ser ni muy ligero ni muy fuerte. Usted sólo necesita aplicar suficiente presión como para estirar la piel.

1. Parte superior del pecho. Coloque la mano plana sobre el pecho, al otro lado de la hinchazón, justo debajo del hombro. Estire suavemente la piel hacia el centro de su pecho. Cada movimiento debe durar aproximadamente dos segundos. Haga esto cinco veces.
2. Parte inferior del pecho. Coloque la mano plana, al otro lado de la hinchazón, justo debajo del seno y debajo de la axila. Estire suavemente la piel hacia el centro de su pecho. Cada movimiento debe durar aproximadamente dos segundos. Haga esto cinco veces.
3. Costado del abdomen. Coloque la mano plana, al otro lado de la hinchazón, en la parte frontal del pecho. Sus dedos apenas deben tocar su brazo al estar extendido a su lado. Su mano no debe estar debajo de su brazo. Estire suavemente la piel hacia abajo y deténgase justo arriba de su cadera. Cada movimiento debe durar aproximadamente dos segundos. Haga esto cinco veces.

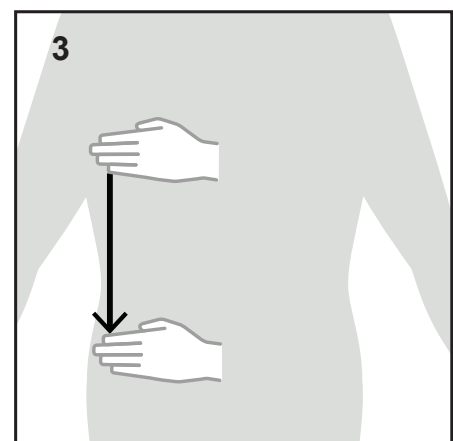
Haga el masaje dos veces al día, una vez en la mañana y una vez en la noche.



Masaje en la parte superior del pecho



Masaje en la parte inferior del pecho



Masaje en el costado del abdomen