

Control del linfedema de cabeza y cuello

El drenaje linfático manual (MLD) es una forma de incrementar el flujo del líquido linfático en su cuerpo y evitar que empeore el linfedema.

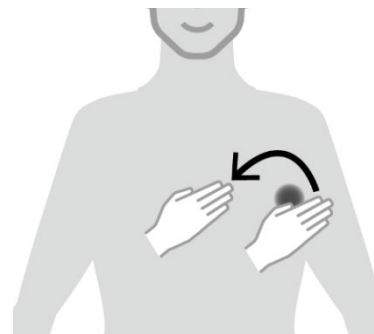
¿Qué es el drenaje linfático manual?

El drenaje linfático manual (MLD, por las siglas en inglés) es un tipo de masaje muy suave y ligero. Ayuda a hacer circular el líquido linfático y a detener la hinchazón.

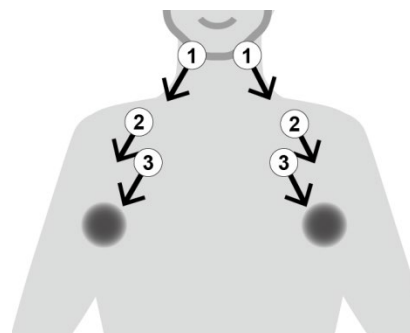
¿Cómo hago un MLD?

Siga estos pasos.

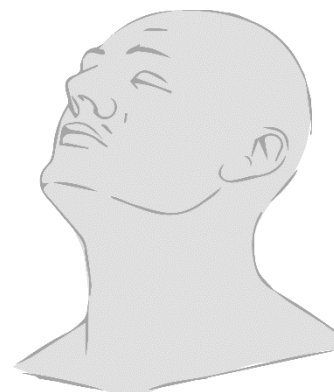
1. Hombros. Levante los hombros hacia las orejas, luego bájelos mientras los gira hacia atrás. Haga esto 10 veces.
2. Axila derecha. Coloque su mano izquierda en su axila derecha. Estire suavemente la piel hacia su corazón en forma de arco y después suéltela. Haga esto 10 veces.
3. Axila izquierda. Coloque su mano derecha en su axila izquierda. Estire suavemente la piel hacia su corazón en forma de arco y después suéltela. Haga esto 10 veces.
4. Cuello y pecho. Siga estos tres pasos.
 - 1) Coloque ambas manos en los lados de su cuello. Estire suavemente la piel hacia su clavícula. Repita 10 veces.
 - 2) Coloque sus dedos en la clavícula. Estire suavemente la piel hacia sus axilas. Repita 10 veces.
 - 3) Coloque sus dedos 4-5 pulgadas por debajo de su clavícula. Estire suavemente la piel hacia sus axilas nuevamente. Repita 10 veces.
5. Cara y cuello. Pregunte a sus médicos qué tipo de masaje de cara y cuello es el adecuado para usted. Anote las instrucciones aquí y/o dibújelas en las imágenes 5a y 5b:



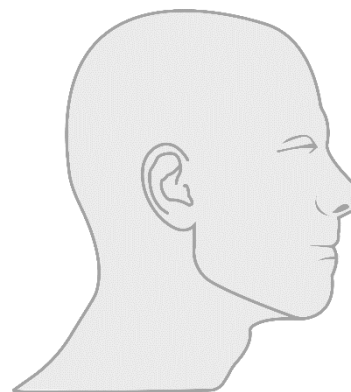
Paso 2 y 3



Paso 4



Paso 5a



Paso 5b