

## Drenaje linfático manual para ambos brazos

Linfedema es la inflamación en una parte del cuerpo causada por la acumulación de líquido linfático. El drenaje linfático manual (DLM) es una forma de evitar que este empeore. El DLM es un masaje ligero y suave para alejar el líquido de donde se ha acumulado.

Siga estos pasos. Usted puede hacer la mayoría de estos de pie, sentado o acostado.

### Paso 1: Prepararse

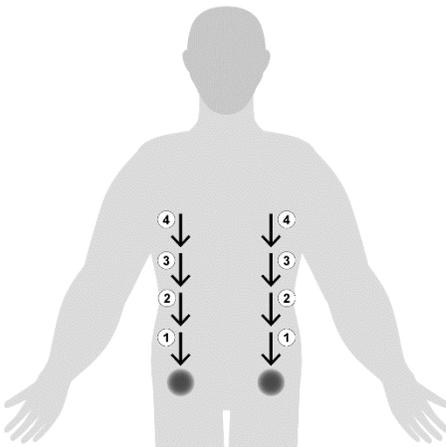
- Desvístase para que pueda hacer estos pasos en la piel seca y desnuda.
- Consiga una toalla y extiéndala para el siguiente paso.

### Paso 2: Calentamiento

1. Haga 10 Respiraciones profundas. Coloque sus manos por debajo de su caja torácica. Respire despacio inhalando por la nariz, sintiendo cómo sus manos se mueven a medida que su abdomen se expande. Expire por la boca.
2. Haga 10 movimientos circulares con sus hombros a cada lado. Levante su hombro a la altura de su oreja y después rótelos abajo y atrás.
3. Coloque la toalla en su axila. Exprima la toalla para que pueda soltarla con la otra mano. Repita esto 10 veces a ambos lados.

### Paso 3: Masajee su cuerpo

1. Empezee en su cintura y hacia un lado de su cuerpo, estire su piel hacia abajo hacia la zona de la ingle. Repita 10 veces.

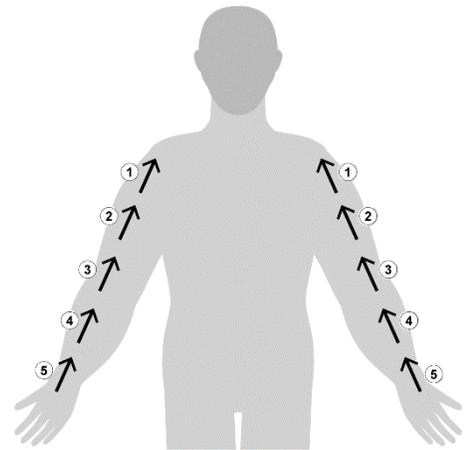


2. Mueva su punto de inicio hacia arriba una mano y continúe estirando su piel hacia abajo hacia la zona de la ingle. Repita 10 veces. Continúe moviendo el punto de inicio hacia arriba una mano y repita hasta que llegue a su seno o axila.
3. Repita en el otro lado de su cuerpo.

### Paso 4: Masajee sus brazos

Fuera de su brazo

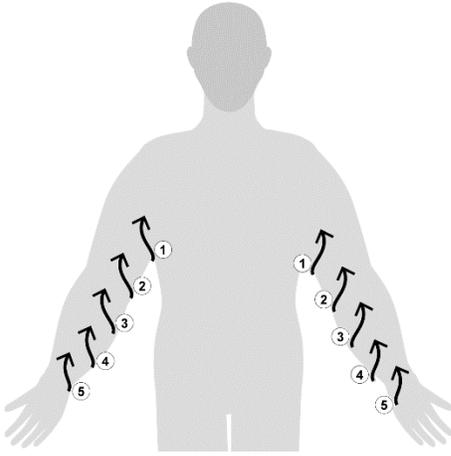
1. Empezando en el lado exterior de su brazo, masajee hacia arriba hacia su hombro. Repita 10 veces.



2. Mueva su punto de inicio hacia abajo una mano y continúe masajeadando hacia su hombro 10 veces. Continúe moviendo el punto de inicio hacia arriba una mano y repita hasta que llegue a su mano.
3. Repita en el otro brazo.

## Dentro de su brazo

1. Empezando en el lado interior de su brazo, masajee hacia arriba alejado de su axila. Repita 10 veces.



2. Mueva su punto de inicio hacia abajo una mano y continúe masajeando hacia su hombro 10 veces. Continúe moviendo el punto de inicio hacia arriba una mano y repita hasta que llegue a su mano.
3. Repita en el otro brazo.

## ¿Preguntas?

Contacte con su terapeuta a través de MyChart o llamando al 801-587-4091.