

## Drenaje linfático manual (brazo izquierdo)

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.

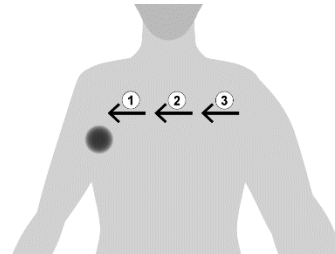
### Paso 2: Calentamiento

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 hacia abajo y atrás.
3. Coloque la toalla en su axila. Exprima la toalla para que pueda soltarla con la otra mano o estire suavemente la piel desde la axila derecha hacia su corazón en un movimiento de arco, luego suelte. Repita 10 veces.

### Paso 3: Masajee su pecho

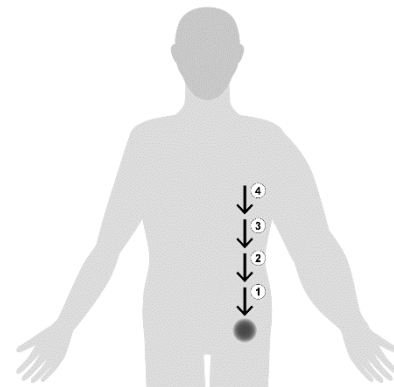
Si tiene un puerto debajo de su piel, asegúrese de trabajar por encima o por debajo de este.

1. Empezando desde su axila derecha, estire su piel 10 veces hacia la axila derecha.
2. En el centro de su pecho, estire su piel hacia la **derecha** 10 veces.
3. Por debajo de su clavícula, estire su piel 10 veces hacia el centro de su pecho.



### Paso 4: Masajee su lado izquierdo

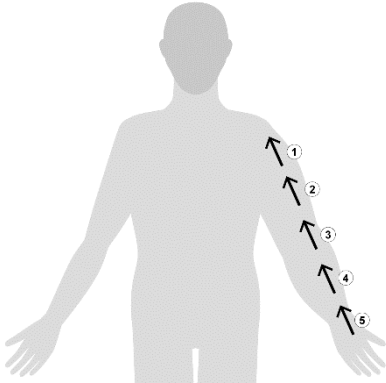
1. Empiece en su cintura y hacia el lado izquierdo de su cuerpo, estire su piel hacia abajo hacia la zona de la ingle. Repita 10 veces.
2. Mueva su punto de inicio hacia arriba una mano y continúe estirando su piel hacia abajo hacia la zona de la ingle. Repita 10 veces. Continúe moviendo el punto de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



### **Paso 5: Masajee su brazo izquierdo**

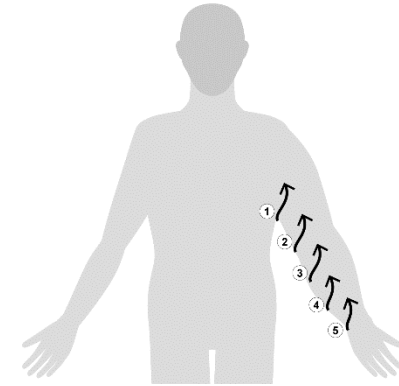
#### **Fuera de su brazo**

1. Empezando en el lado exterior de su brazo izquierdo, 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.



#### **Dentro de su brazo**

1. Empezando en el lado interior de su brazo izquierdo, 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.



### **¿Preguntas?**

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