

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL PARA COMBATIR EL EDEMA DE MUJERES EMBARAZADAS

¿Qué es el edema?

El edema es una acumulación excesiva de agua en el espacio intersticial. La aparición de edema se produce por un desequilibrio de las Fuerzas de Starling en la microcirculación tisular. Estas fuerzas son las que rigen el intercambio de agua entre el espacio intravascular y el intersticial. Un desequilibrio conllevaría el paso de agua desde el espacio extracelular intravascular al extracelular intersticial.

¿Qué factores intervienen en el caso de las embarazadas?

Es un edema fisiológico, es decir, que suele presentarse en el **60 a 70 %** de las embarazadas, y desaparece tras haber dado a luz. En este tipo de edema, intervienen factores como aumento de la permeabilidad capilar (capacidad de intercambio de sustancias del sistema venoso), estasis vascular (enlentecimiento del flujo sanguíneo promovida por hormonas como la progesterona), y la compresión que ejerce el útero y el peso del bebé sobre el sistema venoso y linfático. Además puede ocurrir hemodilución fisiológica (al aumentar el volumen de sangre en la mujer, el hierro y los glóbulos rojos se diluyen).

El edema o retención de líquidos se manifiesta generalmente como una hinchazón en los pies, especialmente en los tobillos. Es un proceso normal que aparece durante el embarazo, especialmente durante el último trimestre y en los primeros 10 días después del parto. Entre todos los factores que intervienen, el más característico es por compresión del útero. A medida que avanza el embarazo el útero va aumentando de tamaño y puede presionar la vena cava, produciendo un aumento de presión venosa. Esto da lugar a que en el plasma la concentración de proteínas sea unas tres veces superior a la que existe en el líquido intersticial, lo que favorece la presencia del edema.

¿Por qué hacerse drenaje linfático manual? ¿Qué es y en qué consiste?

El drenaje linfático manual, es un masaje de presión suave, con ritmo lento y repetitivo, y no produce enrojecimiento ni dolor. Tiene efectos calmantes y relajantes, mejora la circulación, el automatismo y relajación de las fibras musculares. Esta técnica se basa en la activación manual del drenaje del líquido intersticial a través de las hendiduras microscópicas de los tejidos (via intersticial) y de la linfa a través de los vasos linfáticos (hasta terminar en el sistema venoso). Las manipulaciones están encaminadas a conseguir la activación del líquido intersticial o linfa a través de los vasos linfáticos.

En conclusión, con el drenaje linfático manual, conseguimos introducir nuevamente el líquido extravasado en el sistema intersticial y canales pre linfáticos, lo que nos permite equilibrar nuevamente el organismo, reduciendo así el edema.

Para que los efectos sean más duraderos, algo a tener en cuenta es, que aunque reduzcamos eficazmente el edema hay que tratar de que no vuelva a salir nuevamente, o al menos retardarlo en la medida de lo posible, por lo que es conveniente usar unas medias de compresión, que nos asegure que el líquido se mantenga en el intersticio. Además estas medias deben permitir una compresión de grado decreciente, para que mejore el retorno venoso, y aumente la velocidad de la circulación tanto venosa como linfática, así disminuiríamos el éxtasis venoso. Hay diferentes grados de compresión y son diferentes a las habitualmente vistas (se amoldan al aumento de abdomen sin presión), por lo que para este tratamiento, debería acudir a un profesional especializado en la materia, como es el caso de los fisioterapeutas.

Las sesiones serán en función de la necesidad de cada embarazada, pero lo ideal es mínimo una sesión a la semana. Este tratamiento, permite a la embarazada tener mejor calidad de vida a lo largo del embarazo, pues la pesadez de las piernas y las molestias que suelen tener, disminuyen notablemente.

Hoy en día, las mujeres llevamos un nivel de vida muy activo que agravan el edema, además del embarazo que no es ninguna enfermedad, y habiendo tratamientos, no debemos pasarlo mal. Hay diversas herramientas muy simples que nos pueden ayudar a estar en óptimas condiciones hasta el final del embarazo. Debemos cuidarnos más una misma, por nuestro bebé y por nuestro bienestar.

Alexandra Soler García
Fisioterapeuta Col. 7981
Fisioterapia Alcobendas