

LIPOEDEMA

El lipoedema (limpedema) es un trastorno crónico progresivo que se caracteriza por una distribución anormal del tejido adiposo. Esto se traduce en una desproporción entre las extremidades y el tronco. La desproporción es causada por un aumento simétrico localizado en el tejido adiposo subcutáneo, típicamente en las extremidades inferiores, menos común también en las extremidades superiores.

Causas

No existe aún una investigación exhaustiva sobre el lipoedema. Sin embargo, se sabe que esta enfermedad crónica no es causada por una alimentación inadecuada o una ingesta excesiva de alimentos. Los expertos suponen una predisposición genética, así como desencadenantes hormonales.

El lipoedema a menudo comienza durante la pubertad. Sin embargo, el uso de anticonceptivos orales, el embarazo y la menopausia también parecen ser factores desencadenantes. En los hombres, los cambios de tipo lipoedema solo se han descrito en el contexto de agentes terapéuticos hormonalmente activos, desequilibrios hormonales pronunciados (por ejemplo, hipogonadismo), o cirrosis hepática.

Tipos de lipoedema

El lipoedema consta de 5 tipos principales, siendo los tipos 1 a 3 los más comunes. Es importante tener en cuenta que los pacientes pueden presentar una mezcla de varios tipos:

Tipo 1: pelvis, glúteos y caderas

Tipo 2: glúteos a rodillas, con formación de pliegues de grasa alrededor del lado interno de las rodillas

Tipo 3: glúteos a tobillos

Tipo 4: brazos

Tipo 5: parte baja de las piernas

Signos y síntomas

- Aumento considerable del tejido; generalmente bilateral y simétrico sin afectación de manos y pies. El patrón de las áreas afectadas puede variar de un paciente a otro. Afecta más comúnmente las piernas, los muslos, las caderas y/o los glúteos, pero también puede afectar los brazos.
- Dolor y extrema susceptibilidad/sensibilidad al tacto y presión en las zonas afectadas.
- Hinchazón y sensación de pesadez en las extremidades afectadas.
- Movilidad limitada, debilidad muscular.
- Puños o "brazaletes" en los tobillos/muñecas: el aumento del tejido se detiene bruscamente en los tobillos o muñecas, de modo que hay un "escalón" antes de los pies o las manos, que generalmente no se ven afectados.
- Pérdida de los espacios cóncavos en ambos lados del tendón de Aquiles en el lipoedema de la extremidad inferior.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Tendencia a herirse fácilmente: puede ocurrir en cualquier lugar de las áreas afectadas por el lipoedema sin causa aparente.
- Aspecto, temperatura y textura de la piel alterados: piel más suave y fría) en comparación con las áreas no afectadas; textura de piel de naranja o con hoyuelos más grandes.
- Marcha anormal, movilidad limitada y debilidad muscular.
- El signo de Stemmer es negativo. Esto significa que se puede pellizcar y levantar un pliegue de piel en la base del segundo dedo del pie o en la base del dedo medio.

Mecanismos de la enfermedad

- Dilatación del tejido graso ya sea por hipertrofia de adipocitos (aumento de tamaño, pero no en número, de células adiposas) o por hiperplasia de adipocitos (aumento de cantidad de células adiposas).
- Deficiencia de oxígeno en el tejido graso que podría contribuir a la aparición de hematomas reportada con frecuencia por los pacientes con lipoedema.
- Piel deteriorada y menor elasticidad del tejido conectivo.
- Compresión de las fibras nerviosas por depósitos de grasa dilatados y/o inflamación que puede ser la causa del dolor y la hipersensibilidad observada en pacientes con lipoedema.
- Desarrollo del edema (hinchazón). El lipoedema a menudo se presenta junto con edema con líquido (lipo-linfedema). Esto puede deberse a una mayor formación de líquido intersticial debido a la fragilidad capilar, a la obstrucción mecánica de los pequeños vasos linfáticos por el aumento del tejido adiposo, a la reducción de la elasticidad de la piel y el tejido conectivo, y a la movilidad reducida debido al dolor o problemas en las articulaciones.

Prevención

El peso puede agravar los síntomas y favorecer la progresión de la enfermedad, por lo que una dieta saludable puede tener una influencia positiva.

El drenaje linfático manual ayuda a activar los vasos linfáticos y a asegurar un drenaje más rápido del líquido linfático. Esto reduce la hinchazón en las piernas.

El ejercicio, como caminar, nadar o senderismo, es bueno para el cuerpo y la mente y ayuda a aliviar la incomodidad. El cuidado de la piel también es importante.

Es aconsejable llevar medias de compresión linfática tipo II panty completo 12-16 horas al día.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

Complementos alimenticios

Inflam Care® (Nutrinat Evolution) que incluye, entre otros:

- Enzimas proteolíticas como la bromelaína y la papaína: Diluyen los fluidos que se producen en una inflamación, lo que acelera la circulación de los fluidos y la reparación de los tejidos.
- Plantas antiinflamatorias como harpagofito, cúrcuma y boswelia: combaten el estrés oxidativo y la inflamación.

Vein Care® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- Diosmina DiosVein®: Es un compuesto activo utilizado con fines terapéuticos desde hace más de 40 años para tratar la insuficiencia venosa crónica, reconocido por sus propiedades venotónicas y vasotónicas. Está relacionado con el fortalecimiento de la pared de los vasos sanguíneos, el aumento de la tonicidad venosa y la normalización de la permeabilidad capilar.
- Castaño de indias (Venocin®): Venocin® es un extracto obtenido de las semillas del árbol de Castaño de Indias estandarizado para contener como mínimo un 20% de escina. La escina reduce la fragilidad y permeabilidad capilar, a la vez que disminuye el paso excesivo de líquido de los vasos a los tejidos. Por otro lado, aumenta el tono venoso y favorece el retorno de la sangre desde la periferia hasta el corazón.
- Rusco: Facilita la circulación venosa, tiene una acción vasoconstrictora, antiinflamatoria, antiedematosa y aumenta la resistencia de los capilares sanguíneos ejerciendo un efecto protector, también llamada acción vitamínica P. Por todas estas propiedades, el rusco es una planta útil para mejorar trastornos circulatorios como las varices, hemorroides y piernas cansadas e hinchadas.

Linfadren (Lusodiete), que contiene, entre otros:

- Cola de caballo y Ginkgo: Estimulan el drenaje linfático, ayudando a eliminar la retención de líquidos a nivel de celular.
- Rusco: Fortalece las paredes de los vasos linfáticos y también alivia la hinchazón y la inflamación.

Pycnogenol® (Extracto de corteza de pino) 30 mg (HealthAid): El extracto de la corteza del pino marítimo francés es rico en pignogenoles, unos potentes antioxidantes que podrían resultarnos de utilidad para combatir el estrés oxidativo que se da en el lipedema, así como en otras enfermedades crónicas.

L-Arginina 500 mg (HealthAid): su suplementación aumenta los niveles de óxido nítrico disponibles y esto favorece la integridad y funcionalidad vascular y linfática.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.