



ASOCIACIÓN GALEGA
DE LINFEDEMA, LIPEDEMA,
INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA
E OUTRAS PATOLOXÍAS
VASCULARES PERIFÉRICAS

REVISTA ANUAL

2022



ÍNDICE

- 03 Saúda da Directiva
- 06 Actividades de AGL no 2022
- 12 Reunións de traballo
- 16 Reportaxe: Cristina González Castro
- 18 Reportaxe: Estudio de fisioterapia
- 19 Entrevista: Alicia Seijas
- 20 Testemuña
- 21 Colaboradores profesionais

SAÚDA DA DIRECTIVA

Dende AGL queremos darvoas as grazas por continuar con nós e tamén dar a benvinda a todas as persoas que ao longo deste ano 2021, decidíchedes formara parte da nosa entidade e do noso proxecto.

Estamos levando a cabo cambios internos, coa idea de mellorar e así poder ofrecervos nun futuro mais servizos de calidade. Estivemos traballando na creación da nova Carreira de Servizos de AGL que vos presentamos nesta revista, e que esperamos sexa do agrado de todos vós.

Como ben sabedes, a eficacia dos beneficios do tratamento de linfedema están a ser discutidos en diferentes foros e por iso este ano levamos a cabo un estudio coa facultade de fisioterapia de Pontevedra, para aportar así o noso grao de área. O podedes ler na revista.

Seguimos traballando por vós pero é moi importante a vosa participación; sabemos que ás veces non é posible pero é moi importante a vosa implicación para asegurarnos que estamos respondendo ás vosas necesidades.

Esperamos que a revista sexa do voso interese e estaremos encantados de recibir aportacións e suxerencias de cara ao ano que ven.

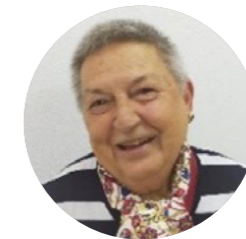
Seguimos traballando por e para vós!!



JUAN MANUEL
LAMEIRO BARREIRO
presidente



ROSA
FALCÓN VÁZQUEZ
vicepresidenta



GUMERSINDA
BONOME VAREAL
secretaria



ASUNCIÓN
ABELEÑA ARES
tesoureira



ANA ISABEL
MURAS MORA
vogal (pontevedra)



Mª CELESTE
MARIÑO LÓPEZ
vogal (vigo)



Mª OLIVA
GANTES ROCA
vogal (a coruña)



CONCEPCIÓN
CRESPO GONZÁLEZ
vogal (ourense)

INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN E ASESORAMENTO

ATENCIÓN DIARIA

+100 CONSULTAS **95%** MULLERES

A atención diaria desenvólvese no local de AGL de forma presencial, vía telefónica, por correo electrónico e nos espazos destinados ás asociacións nos hospitais de Galicia.

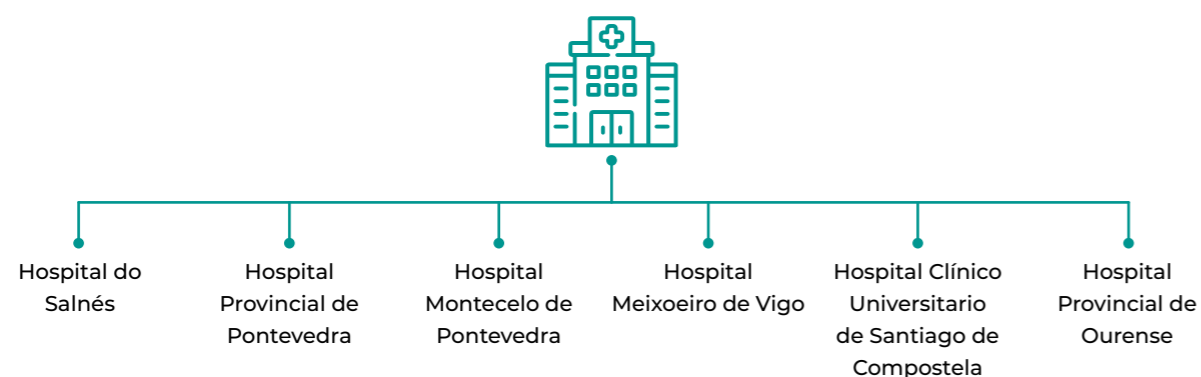
No ano 2022 recibimos máis de 100 consultas; o 95% delas a mulleres.



ATENCIÓN PRESENCIAL NAS ÁREAS SANITARIAS DE GALICIA

A través dos Espazos Asociativos ubicados nos diferentes hospitais de Galicia, ofrecemos unha atención personalizada para poder atender todas as demandas tanto de pacientes como de profesionais.

A día de hoxe AGL, ofrece este servizo nos seguintes centros hospitalarios:



PROGRAMA

TRATAMENTO DE MANTEMENTO DE FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA EN LINFEDEMA E LIPEDEMA DE AGL

12 PROFESIONAIS **79** PERSOAS ATENDIDAS

AGL realiza este programa dende hai 6 anos.

A día de hoxe está demostrado que o tratamento máis efectivo, xunto coas prendas de compresión, consiste no drenaxe linfática manual levada a cabo por profesionais de fisioterapia especializados.



O servizo público non ofrece este servizo como tratamento de mantemento, polo que AGL decide crear este programa a través de convenios con diferentes profesionais do ámbito privado de Galicia.

Neste momento a entidade conta con profesionais de fisioterapia especializados, en toda Galicia.

ACTIVIDADES DE AGL NO 2022

NOVIDADE!

Programa de Marcha Nórdica para as persoas socias de Ourense

Asistiron 7 persoas que guiadas por unha instrutora de marcha nórdica da entidade ASESOU, acudían 1 vez á semana, dende o mes de xullo ata o mes de decembro.



NOVIDADE!

Servizo de atención psicolóxica online con ACADAR

Se inicia en colaboración coa asociación ACADAR (Asociación de mulleres con discapacidade de Galicia), onde un equipo de profesionais de psicoloxía realizaron un seguimento mensual a 8 persoas socias de AGL, a través de videoconferencia, de xullo a decembro.



DIFUSIÓN E SENSIBILIZACIÓN

- Reunións de traballo con profesionais do ámbito sociosanitario público e privado ao longo de todo o ano.
- Programa de difusión e sensibilización do linfedema e lipedema nos servizos de rehabilitación, cirurxía vascular e atención primaria das áreas sanitarias de Galicia.

Celebración do Día de Linfedema

Con motivo deste día, puidemos repartir mais Coxíns do Corazón, grazas á colaboración da Asociación El Coliú del Cor e da farmacia Rolán de Vilagarcía de Arousa, que nos cedeu o seu espazo para deixar a información da nosa entidade e os corazóns, para entregar a todas as mulleres que necesiten.



Mes de concienciación de lipedema

Con motivo deste día, puidemos repartir mais Coxíns do Corazón, grazas á colaboración da Asociación El Coliú del Cor e da farmacia Rolán de Vilagarcía de Arousa, que nos cedeu o seu espazo para deixar a información da nosa entidade e os corazóns, para entregar a todas as mulleres que necesiten.

III Feira da Saúde de Pontevedra. Pontesán

Por segundo ano consecutivo AGL participa nesta feira de Saúde onde puidemos mostrar o traballo que levamos a cabo día a día. Tamén puidemos ter a oportunidade de coñecer a outras entidades de Pontevedra e os traballos que levan a cabo. Dende AGL cremos que todas estas actividades son moi positivas para coñecer máis a outras entidades e estreitar lazos de colaboración futuros.



CONFERENCIAS

A Universidade de A Coruña, adherida á Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS), implantou a oficina UDC Saudable. Dentro dos principais obxectivos desta entidade atópase potenciar a universidade como un contorno saudable e sostible para a comunidade universitaria e a sociedade no seu conxunto, promover e favorecer o traballo conxunto entre organismos de saúde pública, as institucións/entidades comunitarias e as universidades, así como fomentar a oferta de servizos e actividades dirixidas a promocionar a saúde da comunidade universitaria en aspectos holísticos biopsicosociais e pedagóxicos. Dende o ano pasado, AGL forma parte da UDC Saudable, pertencente á Universidade de A Coruña polo que, este ano fomos invitados á Xornada de Benvinda que organizan para todo o alumnado da Universidade de A Coruña onde participaron un total de 1414 persoas e AGL tivo a oportunidade de explicarlles quen somos e o que facemos.



COLABORACIONES

- Difusión das accións levadas a cabo con motivo do 8 de marzo, día internacional da Muller e do 25N día contra a violencia de xénero en RRSS.
- Campañas levadas a cabo dende Cocemfe en RSS.

Movemento internacional Movember



Durante este mes de novembro, (AGL), a Farmacia Rolán e a Barbería Mike Hair Studio, únense ao movemento internacional Movember, co fin de darlle visibilidade ao cancro de próstata e de testículo, así como á saúde mental dos homes. Estímase que un de cada oito homes terá cancro de próstata, unha das tipoloxías máis comúns nos homes, superando os máis de 1,4 millóns de casos rexistrados cada ano en todo o mundo, mentres que o de testículos resulta acadar un 95% de resultados positivos tras ser tratado cos tratamentos axeitados. Pero estes tratamentos de curación poden dar lugar a secuelas importantes na saúde física e mental dos homes e nenos, chegando incluso a afectarlles gravemente. Por iso, este ano ponse o foco na importancia que é previr e pedir axuda cando sexa necesario



Farmacia Rolán, colaboradora da campaña.

Este ano levamos a cabo varias webinars:

Prevenção de Saúde Mental nos Homes coa colaboración do Psicólogo Enrique Abelenda.

Prevenção do cancro co xefe de Servizo de Uroloxía da Área Sanitaria de Santiago-Barbanza, Camilo García Freire.

Obradoiro de derma a cargo do equipo profesional da Farmacia Rolán.

Asimismo levouse a cabo un concerto solidario coa colaboración de A Duendeneta e de diferentes locais e comercios de Vilagarcía, aos que desde estas páxinas queremos agradecerlle a asúa colaboración desinteresada con este evento.

Mercadillo Navideño en Vilagarcía de Arousa



Este ano, AGL participou no Mercadillo Navideño de Vilagarcía, na semana do 13 ao 19 de decembro. Durante esta semana puidemos mostrar o traballo levado a cabo polas persoas socias de AGL que realizaron adornos navideños para a súa venda, así como as aportacións de xoias aportadas pola diseñadora María Morena e a aportación de complementos cedidos por Mar Moya Bonome.



REUNIÓN DE TRABAJO NO 2022

Ao longo deste ano mantivemos as reunións ordinarias coas diferentes entidades das que formamos parte, esta vez de forma online.

Participamos das reunións de:

- Comisión Sociosanitaria de Cogami.
- Cogami Pontevedra.
- Consello asesor de pacientes da área sanitaria de Santiago e Barbanza.
- Consello asesor de pacientes de Galicia.
- Reunión na área sanitaria de Santiago – Barbanza (responsables da xerencia, servizo de rehabilitación e servizo de cirurxía plástica).
- Asemblea de AGL
- Asemblea de FEDEAL
- Info da reunión co SERGAS/ Puntos que AGL reivindica ante a administración



Reunión de AGL e a comisión sociosanitaria de Cogami coa Xerencia do Sergas.



Reunión con Luz Doporto Real, deputada delegada da Área de Reto Demográfico, Igualdade e Políticas Sociais da Deputación de Ourense.



Reunión con Ana Lamas Villar, deputada de Benestar Social da Deputación de A Coruña.



Reunión coas socias de AGL de Ourense.



Reunión coas socias de AGL de Ourense.



Asemblea de AGL

Por sorte as contas de AGL a día de hoxe, están ben. É certo que non se puideron levar a cabo todas as actividades de tipo presencial que nos gustaría, pero coa situación que temos seguimos en pé que é o máis importantes

Como sabedes, este ano había cambio de directiva e dado que non houbo novas propostas, continúan as mesmas persoas do ano pasado, agás a incorporación de Concepción Crespo como vogal pola zona de Ourense.

O obxectivo de AGL neste ano 2022 será poder contar con representación nas catro comunidades autónomas e nas grandes cidades.

Vos sodes a nosa voz e necesitamos da vosa colaboración para chegar a todas as persoas que o necesitan e este ano 2022 ímolo conseguir.

Se estás interesado/a en ser a nosa voz, so tes que poñerte en contacto con AGL, agardámoste.



ENTREVISTA ANA LAMAS

ANA LAMAS
Deputada de Benestar Social
da Deputación da Coruña

“PARA QUE O SISTEMA SOCIAL E SANITARIO FUNCIONE DE FORMA AXEITADA, É IMPORTANTE QUE TODAS AS PERSOAS ESTEAMOS INVOLUCRADAS”

Cal é o papel da Comisión sociosanitaria de COGAMI?

A única maneira de alcanzar metas e traballando en rede e de forma solidaria coas distintas asociacións, complementado actividades e traballos. A principal ferramenta que temos dende Cogami e a Comisión sociosanitaria, onde entidades como Agadhemo e AGL volcamos a nosa experiencia e poñemos en común obxectivos e formas de traballar.

A Comisión SS creouse porque tiñamos un número importante de entidades que trataban con persoas con discapacidades orgánicas, tendo unhas necesidades diferentes a outras e porque as necesidades e demandas das entidades de carácter sociosanitarios son moi semellantes entre si, sempre con singularidades dependendo da enfermidade ou discapacidade orgánica que representen.

De que se encarga?

O obxectivo é visibilizar as persoas con Discapacidade Orgánica.

Impulsar a correcta intervención sociosanitaria das persoas con discapacidade e problemas engadidos relacionados coa saúde, especialmente como consecuencia

dalgunha enfermidade crónica. Fanse revisións e aportacións á lexislación que sae dentro do ámbito social e sanitario; participase activamente en foros da rede sociosanitaria galega de carácter institucional ou privado nos cales cada vez máis os pacientes temos voz tanto dentro do propio movemento asociativo como coa administración. Trátase de resolver problemáticas que poidan xurdir nas asociacións membro e tamén casos particulares que nos derivan; traballamos en rede, transvasando información e poñendo en común o coñecemento que temos acumulado nas diferentes asociacións ao longo destes anos de traballo individualizado.

Que ten que mellorar a Sanidade Pública na atención das enfermidades crónicas?

O sistema sanitario ha de mudar e centrarse en dar resposta ás necesidades das persoas con patoloxías crónicas. Actualmente está moi centrado nas patoloxías agudas, pero as persoas con patoloxías crónicas son as que máis uso fan do sistema sanitari

En Galicia, unha poboación cada vez máis envellecida, cunha dispersión territorial moi alta, o sistema sanitario debe de cambiar de tal xeito que sexa el o que se achegue

ao doente e non ao revés. O sistema debería tamén centrarse na saúde poboacional, e inverter nun plan de prevención da enfermidade e discapacidades asociadas, que moitas das veces veñen asociadas a efectos secundarios de tratamentos que nos prolongan a vida e a calidade de vida pero que nos deixan secuelas.

Como valora o traballo con AGL?

Moi positivamente. AGL é una das entidades mais participativas desta comisión, aportando sempre en todos os documentos e normativas que se lles envían, especialmente no catálogo ortoprotésico, que lamentablemente non recolle todo o que debería para dar cobertura a persoas con Linfedema e Lipedema.

Que podes facer ti?

Involucrarte na túa asociación, da maneira e da forma que poidas.

Participando nas actividades como persoa socia, como persoa voluntaria; aportando tempo ou cotas; facendo un chamamento a cidadanía para que apoie a vosa causa, a nosa causa; visibilizando a enfermidade, a discapacidade orgánica, en resumo sumándote ao tecido asociativo e a participación activa.

REPORTAXE NUTRICIÓN EREIN



MARY ÍNSUA FABEIRO
coordinadora SIL - COGAMI

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LIPEDEMA Y LINFEDEMA



En la gran mayoría de ocasiones los pacientes que acuden a consulta nos preguntan por la alimentación o dieta que deben seguir con patologías como el lipedema o el linfedema esperando una respuesta común e igual para todos.

Antes de seguir, es importante aclarar el concepto de dieta. La palabra dieta a día de hoy está íntimamente ligada a términos negativos como: restricción, prohibición, castigo, monotonía, aburrimiento, etc. ¡y nada más lejos de la realidad!

Entendemos por dieta todo aquello que come y bebe una persona a lo largo de todo un día, por lo tanto, a día de hoy, todos estamos a dieta.

Si introducimos el término de *Alimentación saludable*, la definimos como aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y la OMS afirma que:

- Tiene que ser completa, equilibrada y variada.
- Tiene que ser suficiente y adaptada individualmente.

Es importante recalcar que los consejos que puedas leer son generales, y por tanto no sirven para situaciones especiales donde existan otras enfermedades asociadas, así como alergias o intolerancias.

☎ 946 436 155
✉ info@nutricionerein.com
🌐 www.nutricionerein.com

Como hemos mencionado anteriormente, aunque la patología sea común para tod@s los pacientes, la alimentación depende de muchos factores:

- **Sexo**
- **Edad**
- **Patologías asociadas:** diabetes, hipertensión, alteraciones del tiroides, alteraciones hormonales como síndrome de ovario poliquístico, etc.
- **Medicación:** si hay medicación pautada por médico o especialista.
- **Sintomatología:** ¿qué síntomas tienes? ¿cómo afectan a tu calidad de vida?
- **Objetivo:** ¿qué se persigue con el cambio de hábitos de alimentación?
- **Punto de partida:** para una progresión favorable se introducirán cambios pequeños que puedas mantener en el tiempo, trabajando un estilo de vida y no una “dieta” que tenga fecha de caducidad.
- **Gustos:** ¿te gusta el...? ¿y su textura? ¿su sabor?
- **Actividad física:** ¿realizas alguna actividad física? ¿hay alguna que te estas planteando realizar?
- **Horarios:** laborales, familiares, etc.
- **Gestión emocional:** ¿utilizas la comida como premio o castigo?, ¿comes a escondidas? ¿sientes culpa o vergüenza? En función de las respuestas, sería interesante valorar el trabajo bajo el enfoque de la Psiconutrición, es decir, tú como protagonista junto con Psicóloga y Nutricionista.
- **Habilidades culinarias:** ¿te gusta cocinar? ¿dispones de tiempo?
- **Otros:** aspectos culturales, creencias religiosas, disponibilidad de alimentos en el entorno, etc.



Es muy importante el papel de los profesionales adecuados para individualizar y personalizar las estrategias en función de cada individuo, siendo necesario en muchos casos un enfoque interdisciplinar.

¿Por qué?

Porque NO existe una dieta específica e igual para todos en el lipedema o en el linfedema.

La nutrición es la ciencia del depende. Lo que sí que podemos decir es que es importante mantener unos hábitos de vida adecuados que incluyan ejercicio físico, equilibrio emocional y alimentación saludable.



MANIFESTACIONES CUTÁNEAS DE LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

Especialista en Dermatología, trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario de Santiago

Profesor Asociado de Ciencias de la Salud de la Universidad de Santiago de Compostela

Qué es

Las personas con insuficiencia venosa crónica van a padecer diversas alteraciones en su piel a lo largo del transcurso de la enfermedad. Al conjunto de estas alteraciones se le denomina dermatitis de estasis (DE). Al principio solo aparecen signos sutiles, como son los cambios en la coloración de la piel, pero con el tiempo pueden ir apareciendo otras manifestaciones dermatológicas acompañadas de molestias crecientes y variadas que implican un impacto muy significativo en la calidad de vida de los pacientes.

Por qué se produce

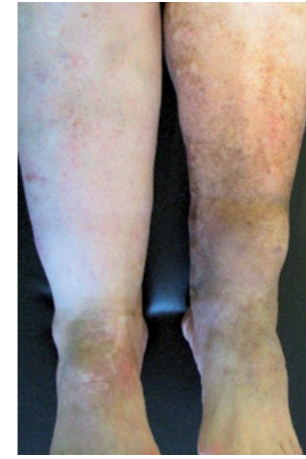
La patogenia es compleja, pero hay dos factores claves. El aumento de la presión venosa en la parte más declive de las piernas provoca esos dos cambios principales. El primero es que la rotura de los vasos hace que los glóbulos rojos salgan de los mismos y se acumulen en la piel. Al degradarse estas células, el hierro que contienen queda depositado, dando lugar a la coloración oscura característica. El segundo cambio es que también se acumulan glóbulos blancos (leucocitos) responsables de provocar la inflamación de la piel a través de diversas sustancias. Curiosamente la histamina no está implicada, lo que explica la poca efectividad de los antihistamínicos en el tratamiento de la dermatitis de estasis.

Que cambios ocurren

Aparte del edema (a veces solo apreciable en las últimas horas del día) y de la dilatación de las venas superficiales de la parte inferior de las piernas, existen diversas manifestaciones de diferente gravedad e impacto en la calidad de vida. Es importante recalcar que no todos los pacientes padecerán la misma evolución: afortunadamente muchos tendrán solo las formas menos severas de DE. El tratamiento y los cuidados adecuados pueden prevenir, o al menos retrasar, la evolución a las formas más graves.

Cambios pigmentación. La piel de las piernas comienza a oscurecerse, sobre todo inicialmente alrededor de los tobillos y en la parte anterior de las piernas. A veces estos cambios no evolucionan a otras manifestaciones, permaneciendo como la única manifestación de una DE. Es importante reconocerlo porque suele ser el primer signo que hacen alertar al paciente y a su médico que hay un problema venoso de fondo. Muchas veces ese problema todavía no es fácil de demostrar porque los cambios en la vascularización son sutiles.

Picor. Otro cambio que puede ser precoz y que con la evolución de la enfermedad irá en aumento. Lo habitual es que comience en la zona del tobillo interno, aunque después afecte a toda la



Cambios coloración



Eczema y sequedad



Vasculitis livedoide



Lipedematos

pierna afectada. Además del importante discomfort que conlleva, el rascado que induce contribuye al engrosamiento de la piel y las lesiones del rascado pueden ser también la puerta de entrada para una sobreinfección (erisipela y celulitis).

Sequedad. Es otro cambio evidente, que se manifiesta con descamación y aspereza. Esta sequedad además agrava el prurito.

Eczema y autoeczematización. La inflamación de la piel hace que esta adquiera un color rojo, con incremento del picor. Esa inflamación y picor, mantenidos en el tiempo evolucionan también a un engrosamiento cutáneo (liquenificación). El eczema, cuando es intenso, puede extenderse más allá de las piernas (lo que se denomina autoeczematización), apareciendo rojeces y picor en muslos y en ocasiones también en el resto del cuerpo. Esto obliga en ocasiones a tener que realizar tratamientos sistémicos (por vía oral o en inyectables) para poder controlar esta complicación.

Dermatitis de contacto. Un fenómeno al que hay que estar atentos en los pacientes con DE es al desarrollo de alergias a diversos productos y sustancias empleadas en el tratamiento de su enfermedad. Tanto algunos apósitos como sustancias tópicos (cremas, geles, etc) pueden

ser la causa de esta dermatitis de contacto, que suele manifestarse también como un eczema similar al original. Debe alertarnos acerca de este cuadro el que el eczema de la DE empeore con la aplicación o uso de algún producto. Tanto los antibióticos tópicos (neomicina), como los conservantes e incluso los propios corticoides tópicos pueden ser la causa del mantenimiento o empeoramiento del eczema.

Sobreinfección. Aparece por la invasión de bacterias que penetran a través de heridas de la piel. Pueden hacerlo a través de los espacios interdigitales de los pies o a través de las excoりaciones por el rascado. Además del enrojecimiento, aparecen sensibilidad y dolor y, en los casos más intensos, fiebre y malestar general. En este caso se debe buscar atención médica inmediata, pues la presencia de fiebre y malestar puede complicarse con una infección grave sistémica. Las infecciones, cuando se repiten, alteran más la piel y la vascularización y conllevan alteraciones linfáticas y el linfedema asociado.

Ulceración. Una de las complicaciones de la DE más odiosas es el desarrollo de úlceras. La mayoría se localizan por encima del tobillo interno, suelen ser más anchas que profundas, con un borde irregular y fondo amarillento. A veces se extienden y pueden

llegar a afectar a una parte considerable de la pierna. La curación es lenta y las recidivas (reapariciones), frecuentes. Siempre hay que tener en cuenta que las úlceras en piernas pueden tener otras causas aparte de la DE. *Vasculopatía livedoide* (también llamada atrofia blanca). Consiste en zonas de color blanco marfil de piel rígida rodeadas de una piel más oscura.

Lipodermatoesclerosis. Una fase que se ve solo en los casos más graves y de larga evolución. Se manifiesta como un engrosamiento difuso y duro que comienza en la parte inferior de las piernas pero que se extiende hacia arriba, llevando a una apariencia que ha sido comparada con una botella de champán invertida.

En conclusión, son variados los cambios cutáneos en los pacientes con DE. Algunos de estos cambios son bien tolerados, pero otros, sobre todo los más evolucionados, suponen una morbilidad importante y un significativo deterioro en la calidad de vida del paciente.

Tan importante es reconocer los cambios precoces (para instaurar las medidas oportunas que impidan o retrasen la evolución de la enfermedad) como lo es el manejo de las complicaciones y de los cuadros graves para paliar en lo posible su clínica.

“Son variados los cambios cutáneos en los pacientes con dermatitis de estasis”.



Román Rodríguez Cid, fundador y director de la clínica C1dema

Román Rodríguez Cid es fisioterapeuta experto en métodos Vodder, Leduc y Godoy. También es especialista en valoración biomecánica, así como en terapias manipulativas y en tratamientos del complejo articular del hombro; todo ello necesario para maximizar los resultados de estos tratamientos

Ha sido ponente en eventos de referencia como, por ejemplo, el II International Lipedema Symposium organizado en Barcelona, la IV jornada de Lipedema organizada por Adalipe en Madrid, la I jornada de Lipedema en Galicia o Lipedema Experts que tendrá lugar en Madrid en próximas fechas. También ha impartido charlas sobre Linfedema en colaboración con la asociación Adicam. Hoy dirige un proyecto de investigación sobre Neurociencia y es director de la Clínica C1dema.



NOVO COLABORADOR CIDEMA

CIDEMA, LA PRIMERA CLÍNICA INTERDISCIPLINAR DE GALICIA 100% ESPECIALIZADA EN EL TRATAMIENTO DE PATOLOGÍAS LINFOVENOSAS Y LIPEDEMA

Cénesis de C1dema

El germen de C1dema se remonta a más de una década. Finalmente, hace casi un lustro, me decidí a dar el paso y solicitar una excedencia en el Hospital donde trabajaba en aquel momento, y empezar a ejercer la actividad de fisioterapia por mi cuenta. Armado de valor, con una mochila a cuestas y enorme entusiasmo, convencido como estaba de que existía un amplio margen de mejora en el tratamiento de estas patologías, decidí a su vez recorrerme las mejores clínicas de fisioterapia de España en el tratamiento de patologías linfovenosas y lipedema.

Mi sueño era crear una clínica que pudiera mejorar la calidad de vida de las pacientes y aliviar el sufrimiento que muchas padecen como consecuencia de encontramos ante patologías infradiagnosticadas e infratratadas. No sin ciertas vicisitudes, aquella experiencia me dio la oportunidad de observar y analizar las clínicas referentes a nivel nacional, interactuar con los mejores profesionales en la disciplina en España y construir una red importante de networking que fueron claves para la posterior aparición de C1dema. La pandemia retrasó la puesta en marcha del proyecto, pero felizmente a finales del año 2022 tuvo lugar la inauguración de la clínica, mi sueño se había hecho al fin realidad.

Mi formación especializada y experiencia, unida a un equipo altamente comprometido y capacitado, con la colaboración y amistad de algu-

nos de los grandes referentes en la materia, nos ha permitido diseñar tratamientos, procesos y protocolos diferenciales y, en algunos casos, innovadores con la finalidad de aportar nuestro granito de arena para mejorar la salud y calidad de vida de las pacientes que sufren de linfedema, lipedema o insuficiencia venosa crónica (o flebedema).

Propósito y valores

Nuestro propósito es hacer accesible a los pacientes tratamientos de la máxima calidad, siempre a la vanguardia de cualquier avance científico o tecnológico, y convertirnos en referentes en el tratamiento de estas patologías. También nos hace especial ilusión ser pioneros en el tratamiento preventivo del Linfedema e integral de la insuficiencia venosa crónica, esta última una enfermedad que hasta la fecha apenas ha sido tratada o, de serlo, lo ha sido de forma parcial y no del todo eficaz. Desde C1dema sabemos, porque los resultados de estos meses nos avalan, que un tratamiento de fisioterapia integral como el llevado a cabo en la clínica mejora considerablemente la calidad de vida de las pacientes, entre otros, mediante la reducción del dolor y volumen (cuando cursa con edema), mejora de la funcionalidad de los miembros, calidad de la piel y estado anímico.

Lo anterior lo queremos lograr siendo fieles a nuestros valores, tales como la empatía y el trato personalizado y cercano, pasión, ilusión, profesionalidad, dedicación, innovación y estudio permanente.

Técnicas y metodología

Nuestros tratamientos personalizados incluyen un abordaje multidisciplinar (razonamiento clínico, terapia linfática global, actividades linfocinéticas, ejercicios de fuerza miofasciocinéticos, pautas inflamatorias y monitorización mediante mediciones y seguimiento) e interdisciplinar (fisioterapia, terapeuta ocupacional, CAFYD, fisioterapeuta especialista en nutrición, cirujano vascular y psicóloga especialista en linfedema).

Para ello contamos con espacios amplios y acogedores, y con el apoyo de tecnología puntera como el Deep Slim® para el tejido adiposo y conectivo (tecnología Mulmi, patente mundial), ondas de choque radial o máquinas de RAGodoy.

Colaboración con AGL

En C1dema no sólo valoramos, sino que reivindicamos de manera apasionada el papel que desempeñan en la sociedad Asociaciones como AGL, tanto en el apoyo directo a las pacientes o a la investigación, como en la difusión y divulgación de estas patologías y sus tratamientos. Una labor necesaria e imprescindible para que, entre otras cosas, los poderes públicos se hagan eco y se decidan a incrementar la dotación de recursos que destinan a apoyar y mejorar el tratamiento de estas patologías y, por ende, la calidad de vida de las pacientes. Desde C1dema estamos encantados de poder colaborar con AGL y sumar en todo lo que sea necesario.



NOVO COLABORADOR MAREM FISIOTERAPIA

“O NOSO OBXECTIVO É MELLORAR A CALIDADE DE VIDA D@S PACIENTES”

A nosa filosofía

En Marem enténdese a saúde como un estado global de benestar.

Non ven patoloxías, ven persoas con doenzas determinadas causadas por unha perda da homeostase global.

Dámoslle importancia aos aspectos físicos que abordamos directamente, pero temos moi presentes os aspectos nutricionais e psicolóxicos para así poder dar a mellor atención e cobertura multidisciplinar aos pacientes se fose necesario.

Estamos especializad@s en dous grandes campos:

Tratamento en uroxiñecoloxía e obstetricia que abrangue dende a a sintomatoloxía propia do embarazo, a incontinencia urinaria, dispareunia (dor durante as relacións sexuais), dismenorrea (dor durante a menstruación), prolapsos etc.

Tratamento en pediatría na que abordamos todas as alteracións do recém nacido e dos nenos dende o cólico do lactante, plaxiocefalia, alteracións psicomotoras no desenrolo...etc. Ademais traballamos con fisioterapia en trastornos musculoesqueléticos que son aqueles que van dende as lumbalxias ou ciatalxias ata as cefaleas tensionais, tendinitis, esguinces, roturas de fibras etc...

Debido a especialización en uroxiñecoloxía e obstetricia acompañamos a muller en todo o seu recorrido vital, dende este ámbito observamos que unha alteración frecuente nas pacientes mastectomizadas era o linfedema e de ahí nace o interese en especializarnos en este campo.

Ao profundizar no coñecemento do linfedema descubrimos a súa importancia na sociedade, por iso damos un paso máis iniciando colaboración con AGL





REPORTAXE
ESTEFANÍA DEL BARRIO-HERGUEDAS

PSICOLOGÍA, LIPEDEMA Y LINFEDEMA

Soy Estefanía del Barrio-Herguedas, psicóloga general sanitaria, creadora del espacio terapéutico Psicología en Armonía y paciente de lipedema. Actualmente Doctorando en la Universidad de Oviedo en un Proyecto de investigación sobre la Evaluación psicológica de pacientes de Lipedema. Actualmente, contamos con servicio de consulta Online para terapia individual y terapia de grupo de ayuda mutua (tanto para lipedema como linfedema).

Ambas enfermedades son crónicas y recibir su diagnóstico puede resultar muy complicado de gestionar psicológicamente. Al recibir un diagnóstico de lipedema o linfedema, se pasa por un proceso de duelo donde la pérdida no es de una persona, sino de la condición de salud.

Perdemos salud, y esto nos despierta emociones de miedo, culpa, cierta liberación y nuevos miedos, nuevas culpas... lo que implica un aprendizaje por parte del/la paciente para poder aplicar un buen autocuidado, conocer de manera objetiva las opciones de tratamiento que disponemos y poder prevenir una progresión o empeoramiento de la propia enfermedad.

Ese aprendizaje corre el riesgo de contaminarse por la culpa, la autoexigencia, el rechazo, el estrés, la ansiedad, la falta de recursos, la tristeza, la soledad, la incompreensión... y en un contexto tan hostil, es frecuente y normal que ese autocuidado se descuide. El abordaje psicológico tiene como objetivo principal la psicoeducación sobre la enfermedad en sí y en la integración de nuevas herramientas, recursos y habilidades de afrontamiento. En definitiva, empoderar a la persona para generar una autonomía. Eso no significa que desaparezcan los días malos, sino que podremos sobrellevarlos mejor y acompañarnos como necesitamos. Significa que podemos continuar, sin invalidar nuestro malestar,

que nos podamos acompañar sin culpabilizarnos. Que nos podamos entender y atender, sin autoexigencias dañinas. Que podamos definir nuestra red de apoyo para no aislarnos, que nos resulte más fácil pedir ayuda o desarrollar estrategias de planificación anticipada para poder priorizar nuestro autocuidado. Que podamos detectar cómo es nuestra relación con la comida y con nuestro cuerpo y trabajar por una aceptación corporal respetuosa. Estos son algunos ejemplos de objetivos terapéuticos, no obstante, con cada persona se definen unos objetivos en función de su historia de vida y necesidades.

Otro abordaje esencial es el de la psiconutrición, junto con el equipo de Nutrición Erein. Se trabaja sobre los tres pilares implicados (paciente, nutricionista y psicóloga) para la integración de nuevos hábitos saludables vinculados a la alimentación. Una alimentación saludable es, sin duda, una herramienta muy poderosa para poder experimentar un bienestar y una mejora significativa en nuestro día a día. Es importante trabajar en equipo para la detección, atención o prevención de trastornos de la conducta alimentaria o la dismorfia corporal. Y, sobre todo, para que los nuevos hábitos puedan mantenerse a lo largo de la vida de la persona.

Se trata de aprender a tratarse como mereces, justo tal y como te necesitas en este momento y en todos los momentos en los que te necesites.

En los últimos años, la salud mental está teniendo mayor visibilidad y está cada vez más presente en nuestras vidas. Mas aún cuando hay que convivir con una enfermedad crónica que nos puede llegar a condicionar de manera significativa nuestra cotidianidad.

Aunque son enfermedades muy diferentes, el lipedema y el linfedema caminan juntas en algunos de sus síntomas, en las opciones de tratamiento, de atención y de reivindicación.

HORARIO DE ATENCIÓN NOS ESPAZOS ASOCIATIVOS DAS ÁREAS SANITARIAS DE GALICIA

A día de hoxe AGL, ofrece este servizo nos seguintes centros hospitalarios:

- Hospital Universitario de Ourense: 1º luns de cada mes.
- Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela: 1º martes de cada mes. 12.00 hh a 15.00 h.
- Hospital Provincial de Pontevedra: 1º mércores de cada mes de 10.00 h. a 12.00 h.
- Hospital Meixoeiro de Vigo: 2º venres de cada mes de 08.00 h. a 15.00 h.
- Hospital Montecelo de Pontevedra: 3º martes de cada mes de 10.00 h. a 13.00 h.
- Hospital do Salnés: 4º mércores de cada mes.

Podedes solicitar cita previa para o que necesitedes.

ENTIDADES COLABORADORAS DE AGL

FISIOTERAPIA

Nome do centro	Localidade	Teléfono	endereço electrónico
MARINEDA A CORUÑA	A Coruña	981 144 245	admin@fisioterapiamarineda.es
CLÍNICA RONDA	Lugo	982 242 556-627 102 570	administracion@fisoterapiaronda.com
CENTRO DE FISIOTERAPIA O CASTRO	Vigo	986 417 183	info@fisiocastro.com
ATLAS FISIOTERAPIA	Santiago	981 941 851	atlas@fisioterapia-atlas.com
BENESTAR FISIOTERAPIA	Culleredo	881 948 444	info@centrodefisioterapiabenestar.com
C&C	Santiago	881 817 880	cycfisioterapeutas@gmail.com
FISIOCENTRUM	Ourense	667 568 726	gomezgolpe@gmail.com
FISIOVÉRTEBRA	Baio (Zas)	981 731 551	vertebrafisioterapia@gmail.com
CENTRO CLÍNICO PONDAL	Vilagarcía	986 186 779	puninumay@yahoo.es

ASESORÍA

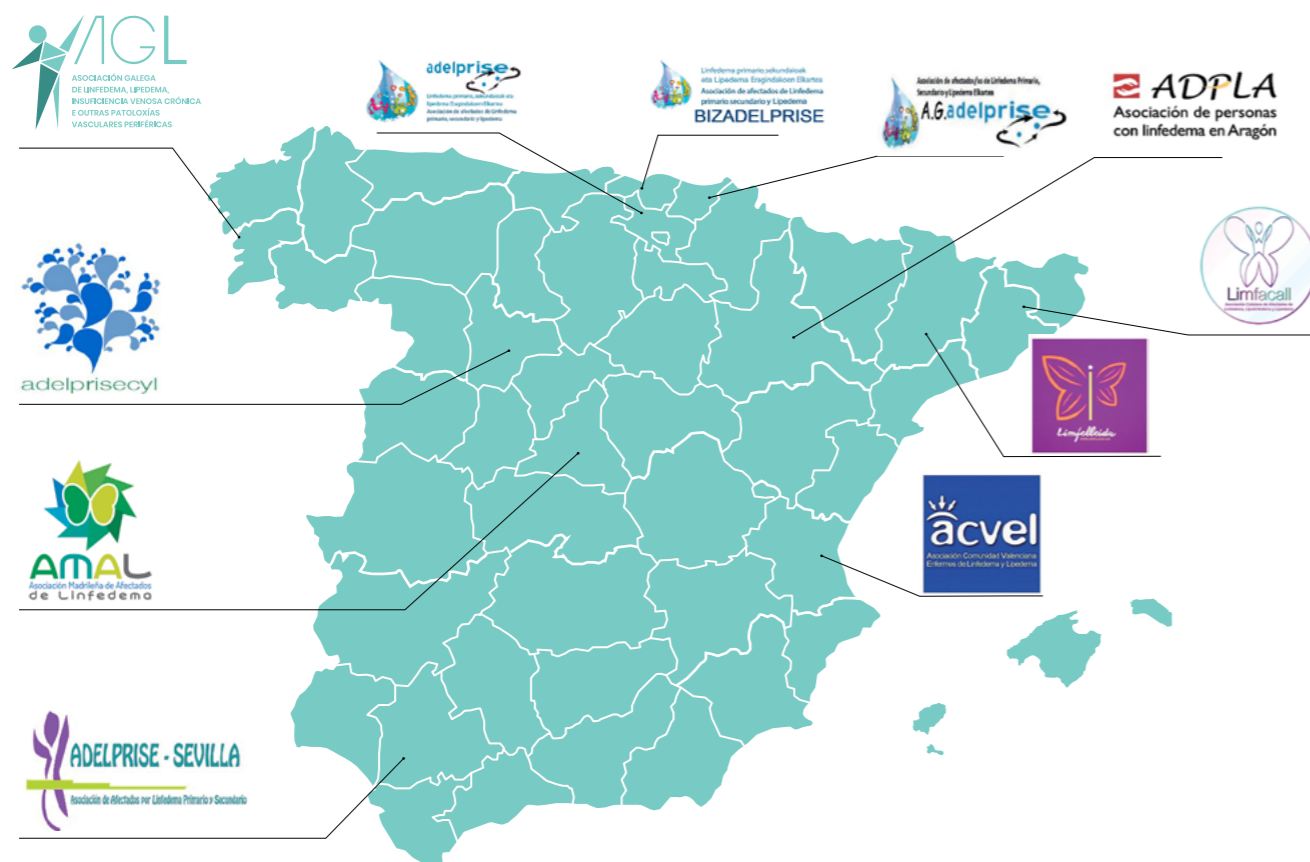
Nome do centro	Localidade	Teléfono	endereço electrónico
SHEILA FERREIRA COBAS Y PAOLA DORADO LAGO Prestación de servicios jurídicos	Vilagarcía	660 919 861 651 913 724	

CIRUXÍA ESTÉTICA, PLÁSTICA E REPARADORA

Nome	Localidade	Teléfono	endereço electrónico	web
DRA. CARMEN IGLESIAS URRACA Hospital El Rosario	Madrid	91 563 84 64	contacto@dra-carmen-iglesias.com	dra-carmen-iglesias.com
DR. ALEXO CARBALLEIRA BRAÑA Director de AC Cirugía Plástica	Valencia	665 027 006		accirugiaplastica.com

Se algunha persoa está interesada en coñecer o tipo de de colaboración con algunha destas entidades, por favor pode poñerse en contacto con nós.

ASOCIACIONES DE LINFEDEMA Y LIPEDEMA ESPAÑOLAS



RELACIÓN DE ASOCIACIONES

Nome do centro	Localidade	Teléfono	Enderezo electrónico
Adelprise Álava	ÁLAVA	600 55 51 05	adelprisevit@gmail.com
Bizadelprise Vizcaya	VIZCAYA	-	biz_adelprise@hotmail.es
Agadelprise Guipúzcoa	GUIPÚZCOA	-	agadelprise@gmail.com
Adelprise Castilla y León	CASTILLA Y LEÓN	629 318 598	adelprisecyl@gmail.com
ACVEL	COM. VALENCIANA	663 037 043 / 622 841 895	info@acvel.es
Adelprise Sevilla	SEVILLA	667 325 001	adelprise.sevilla@gmail.com
AGL	GALICIA	630 024 428 / 986 505 443	info@linfedemagalicia.com
AMAL	MADRID	620 26 66 50	hola@amalmadrid.com
Limfelleida	LLEIDA	659 647 808	info@limfelleida.org
ADPLA	ARAGÓN	650 835 345	adplaragon@hotmail.com
LIMFACALL	CATALUÑA	644 90 23 62	limfacall@gmail.com

ENTIDADES DAS QUE FORMAMOS PARTE



FORMAMOS PARTE DOS CONSELLOS ASESORES DE PACIENTES DAS ÁREAS SANITARIAS DE:



Vigo

Lugo

Ourense

Pontevedra - Salnés

Santiago - Barbanza

NON QUEREMOS SER INVISIBLES
PARA A SOCIEDADE

REVISTA ANUAL

2022



-  986 505 443 - 630 024 428
-  López Ballesteros nº13, ofic. nº4
(Edif. Estación de Autobuses)
VILAGARCÍA DE AROUSA
-  info@linfedemagalicia.com
-  linfedemagalicia.com
-  [aglinfelipedema](https://www.instagram.com/aglinfelipedema)