

Sistema Linfático y Drenaje Linfático Manual (DLM)

Si hablamos de sistema circulatorio, siempre pensamos en el sistema de circulación sanguínea de nuestro cuerpo, y más o menos sabemos que consta de unos vasos por los que circula un líquido “rojo”, que es la sangre, que por un lado, nutre los tejidos (circulación arterial) y por otro recoge los desechos de los mismos tejidos (circulación venosa), y todo ello impulsado por un potente motor llamado “corazón”. Pero la sangre sólo es capaz de recoger desechos pequeñitos, ¿y los grandes? ¿Cómo los cogemos? Mediante nuestro sistema linfático.

El sistema linfático, es un sistema circulatorio paralelo al venoso, que transporta un líquido “transparente” llamado linfa, mediante los vasos linfáticos. Tiene dos conjuntos de vasos, el sistema linfático profundo, y el sistema linfático superficial y sólo este último es el que bombeamos cada vez que hacemos un drenaje linfático manual (DLM).

Pero, ¿para qué nos sirve el sistema linfático? Pues este gran desconocido es mucho más importante de lo que nos imaginamos, porque donde la sangre venosa no accede para llevarse los desechos, se los lleva el sistema linfático, así pues el sistema linfático LIMPIA nuestro organismo.

Los vasos linfáticos van conduciendo la linfa hacia unas “bolitas” llamadas ganglios linfáticos, estos filtran y depuran la linfa, para que siga su camino por otros vasos, hasta llegar a su punto final que está situado entre el cuello y el hombro por encima de la clavícula, y es en este punto donde la linfa pasa a la sangre.

En los ganglios linfáticos, tenemos los “linfocitos” que son unas células de defensa de nuestro organismo, luego además de que limpia y depura nuestro cuerpo, también es un sistema de defensa muy importante. Es decir, los ganglios hacen más pequeños los residuos celulares y “luchan” contra los microbios que pueda haber.



El motor que mueve e impulsa a la sangre es el corazón, pero el Sistema linfático no tiene un órgano tan potente para impulsar a la linfa, entonces, ¿cómo asciende? Los vasos linfáticos tienen un sistema de válvulas en su

interior que impide el retorno de la linfa y la bombea hacia arriba; cada unidad entre válvula y válvula se llama “linfangión”. Los linfangiones actúan como pequeños corazoncitos para que la linfa ascienda, podría explicarse que la linfa asciende por ellos como el movimiento rítmico de una medusa. Además, las contracciones de los músculos (no excesivas) ayudan al ascenso linfático también.

¿¿¿Y qué ocurre si esas válvulas no cierran bien, o si producimos exceso de linfa o el camino está cortado??? Pues que se produce lo que llamamos “edema linfático” o “linfedema” Nos podemos encontrar edemas que sean muy pequeñitos, que la gente cree que son sólo un problema estético, como bolsas en los ojos, hinchazón moderada de piernas, celulitis, y que aunque como acabo de decir, sólo le damos una importancia “estética”, nos está diciendo que hay algún problema linfático asociado a esa retención de líquidos, habría que mirar de donde viene.

Pero también podemos encontrar problemas muchísimo más graves como son la extirpación quirúrgica de algún ganglio linfático, por motivos normalmente tumorales, encontrándonos con el problema de que la linfa que sigue su camino como siempre, no tiene el ganglio al que se dirigía produciéndose edemas muy importantes, dolorosos, pesados y desde luego nada estéticos. Y es aquí donde aparece el Drenaje Linfático Manual (DLM)

¿Qué es el Drenaje Linfático Manual?

Consiste en un conjunto de suaves y rítmicas manipulaciones con las manos sobre la piel para “bombear” externamente e intentar quitar el edema, evacuando el líquido retenido y deshinchando esas zonas que tenemos afectadas. Estas maniobras no se parecen en nada a los masajes que conocemos tradicionales, que buscan relajar capas profundas musculares, y que por tanto suelen ejercer una cierta presión sobre la zona que tocamos; no, es todo lo contrario, el sistema linfático superficial está justo por debajo de la piel, por lo que las maniobras serán muy suaves, con casi nada de presión, de ritmo muy lento para imitar el propio ritmo de ascenso de la linfa, si esta funcionase correctamente.



Así pues, el DLM es muy importante porque, aumenta la oxigenación del cuerpo, facilita el transporte de los nutrientes, favorece la expulsión de los desechos metabólicos, luego, LIMPIA EL ORGANISMO. Además ayuda a mantener bien nuestras defensas. Resulta muy útil para preparar los tejidos antes y después de intervenciones quirúrgicas, y no solo de intervenciones de cirugías plásticas, sino de todo tipo de intervenciones pues evita las adherencias postquirúrgicas.

→ ACTUACIONES QUE AYUDAN A LA CIRCULACIÓN DE LA LINFA Y EJERCICIOS RECOMENDADOS

- *Las contracciones musculares que sean debidas a un ejercicio moderado.
- *La natación y ejercicios en el agua (produce un DL acuático y si es en el mar mejor por el efecto suave de las olas).
- *Los ejercicios respiratorios, (la respiración bombea los vasos linfáticos profundos a los que no podemos llegar con un DLM).
- *Caminar diariamente (favorece el impulso de la linfa).
- *Bicicleta moderada.
- *Nordic walking (caminar con bastones).
- *Yoga.
- *Taichi (dicen que el sistema linfático se mueve con el mismo ritmo que los ejercicios del tai-chi).

*Ejercicios específicos que te mande tu fisioterapeuta dependiendo de cuál sea tu problema y la causa que lo produce y que nunca superaran los 30' seguidos.

*AUTODRENAJE

→ ACTUACIONES QUE NO FAVORECEN Y EJERCICIOS CONTRAINDICADOS:

*Sedentarismo.

*El ejercicio extenuante (el ejercicio aumenta y bombea la producción de linfa, pero si es excesivo y tenemos algún problema linfático producirá estancamiento del exceso de líquido).

*Contracciones mantenidas.

*Lanzamientos, movimientos bruscos, sacudidas.

*Ejercicios de fuerza máxima.

*Deportes de competición.

*Esfuerzos anaeróbicos (levantamiento de pesas).

*Cualquier sobre esfuerzo.

*Baños calientes que superen los 34°C.

*Cualquier tipo de corte en el ascenso, ropa apretada, cruces de piernas, anillos, relojes, etc.

*Una mala alimentación; una mala combinación de alimentos produce toxinas, y si tenemos algún desarreglo linfático, cuantas menos toxinas, mejor.

Mala digestión -> fermentación → toxinas

Si hay cualquier tipo de corte en el ascenso, ya sea porque te apriete mucho una prenda, por ejemplo un calcetín, o por extirpación quirúrgica de ganglios linfáticos, se producirá un edema linfático (retención de líquido linfático por debajo del corte) produciéndose acumulación de toxinas y debilitándose el sistema inmunitario.

Para paliar el corte, recurrimos al DLM, que bombeará el edema, y en caso de producirse extirpación de ganglios, conducirá la linfa hacia otras zonas que si funcionan.

->CONTRAINDICACIONES AL DLM:

*Infección aguda.

*Asma (no hacerlo durante crisis).

*Tumores activos.

Si nuestro problema linfático es porque nos han quitado ganglios, llevaremos

vendas/medias/manguitos especiales según las instrucciones de nuestro médico o fisioterapeuta, que renovaremos cada 6 meses, SIEMPRE realizaremos nuestros ejercicios con ellas puestas (excepto la natación).

Con estas funciones tan importantes (defensas y limpieza) es una pena que en España, se conozca más el DLM por motivos estéticos, que por motivos de salud, pero afortunadamente, gracias a que cada vez hay más información, esto está cambiando. Por lo que quiero expresar mi agradecimiento a la revista Rayo de Luz por escrito, por poner su granito de arena en la ayuda a la divulgación de este tipo de terapias.

Dulce Gutiérrez

Fisioterapeuta especialista en DLM