

Cuidado y uso correcto de mangas de compresión para prevenir el **linfedema**

La **prevención del linfedema** -condición conocida por la hinchazón del brazo producida por la acumulación de linfa en los espacios entre las células y que se presenta como secuela del cáncer de mama, entre otras condiciones- se apoya en el uso de mangas de compresión de tejido circular.

Leticia Maya, especialista en terapia de compresión, explica que éstas permiten mejorar la circulación y el flujo ascendente del sistema linfático y venoso gracias al tejido que ejerce presión en puntos específicos. Es por ello que aconseja los siguientes cuidados y técnicas para que su uso pueda extenderse hasta por ocho meses.

Cómo colocarla



Cómo quitarla



¡No sumes errores y evita...!

- Comprar prendas comerciales sin haber visitado a un angiólogo y terapeuta linfático, quienes recomienden la graduación de compresión necesaria y el estilo.
- Hacerla "rollito" porque causa que la prenda se apriete y podrías dislocarte un dedo.
- Utilizar secadoras o exponerla al sol.
- Colocarla usando joyería (anillos, pulseras o relojes).
- Ponérsela cuando la piel esté húmeda porque complica el deslizamiento de la manga.

Lo que no puedes olvidar

- Colocarla por la mañana, cuando tu cuerpo está más desinflamado.
- Lavarla diario a mano con agua fría y un jabón neutro de tocador.
- Secarla a la sombra en una superficie plana con una toalla que la cubra por completo.
- Aplicarte cremas y humectantes 40 minutos antes de colocar tu prenda.
- Utilizar guantes de plástico para favorecer el deslizamiento.
- Usar siempre las yemas de los dedos para deslizar y colocar las prendas.