

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL. Una terapia esencial

El Drenaje Linfático Manual es un masaje terapéutico con un amplio abanico de acción. Especialistas de diferentes campos lo aconsejan como terapia principal o complementaria: médicos Cardiovasculares, Oncólogos, Ginecólogos, Urólogos, Otorrinolaringólogos y Estéticos.

Existen tantas indicaciones para el tratamiento como contra-indicaciones, ya que hay que tener en cuenta distintas variables a la hora de efectuarlo.

Partiendo de un principio, el Sistema Linfático es un complejo sistema de filtro que ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en los tejidos y en la sangre.

Sus funciones básicas son:

- Contribuir, de manera principal, a formar y activar el Sistema Inmunológico (las defensas del organismo).
- Recolectar el "quilo" a partir del contenido intersticial, un producto que tiene un elevado contenido en grasas.
- Actuar como sistema accesorio para que el flujo de líquidos de espacios tisulares vuelva a ser reabsorbido y pase a la circulación sanguínea.
- Eliminar las toxinas y conservar las concentraciones proteínica básica en el líquido intersticial.

El sistema linfático es un sistema de vasos, paralelo a la circulación sanguínea, que se origina en espacios tisulares del cuerpo llamados capilares linfáticos.

Estos capilares linfáticos están en contacto con las células y sus paredes son permeables para permitir el paso de las macromoléculas, que no serían reabsorbidas por el capilar venoso; recogen los detritus celulares (residuos, generalmente sólidos, que provienen de la descomposición de fuentes orgánicas y minerales) y las grandes moléculas "sueltas" del tercer espacio, diseminadas por todo el organismo.

Al ser un Sistema abierto, unidireccional (no como el Sistema Circulatorio que es cerrado, de ida y vuelta) los vasos linfáticos están formados por Linfangiones, pequeños segmentos con forma acorazonada que impulsan la linfa hacia su desembocadura.

En el trayecto se encuentran las cadenas ganglionares, los ganglios linfáticos.

Se encargan estos de segregar una sustancia llamados Linfocitos (similares a los leucocitos en la sangre) que depuran la linfa recolectada y en casos de infecciones generan anticuerpos, motivo por el cual se inflaman.

El entramado de vasos linfáticos, con los nódulos (ganglios) forman una red que desemboca en dos grandes colectores internos que, junto con las "Placas de Peyer" en la zona abdominal y la "Cisterna de Pecquet" en la zona torácica que recogen la linfa de los órganos internos, la vierten en la circulación venosa a través del "conducto torácico" en el lado izquierdo del cuerpo y en el "conducto linfático derecho" en la parte superior del cuerpo.

También existen órganos implicados en el Sistema Linfático como son el Bazo, el Timo y la Médula que son los encargados de limpiar, desarrollar, y madurar el Sistema.

Las Funciones que debe realizar el S.L. van a depender de tres hechos fundamentales:

-Una buena Circulación Linfática y Sanguínea posibilita que el movimiento de linfa desde los tejidos hasta ser vertida en el Sistema Venoso se realice sin ningún estancamiento y al ritmo propio.

-La Calidad del líquido Intersticial y la Linfa es un punto importantísimo que depende de la calidad de la comida que ingerimos y de la Homeostasia, Equilibrio del organismo.

-Una buena Inervación del Sistema Nervioso Vegetativo o Autónom ,formado por el Sistema Simpático y Parasimpático, regula a través de sus mediadores químicos las funciones del sistema linfático, como también las vísceras, glándulas endocrinas y exocrinas, del metabolismo hasta el comportamiento emocional.

En esta breve introducción he querido exponer el valor del Sistema Linfático en el organismo y la necesidad de "escucharlo" cuando su funcionamiento no es correcto.

En la Medicina Natural tratamos el desequilibrio del Sistema Linfático desde varios enfoques:

Dietética:

A través de la cual se mejora la calidad del líquido Intersticial y de la Linfa.

En presencia de edemas, se ha de seguir una dieta pobre en sal (8 grs. diarios).

En caso de obesidad, cuidado con las dietas ricas en proteínas, pues si no están equilibradas con los hidratos de carbono, no serán muy resolutivas.

En los casos de acné, eczemas y estreñimiento es oportuno recurrir a las dietas depurativas, sin olvidarnos de incluir fibras en ella.

Fitoterapia:

Incluye técnicas que por sus sustancias Activas depuran y movilizan el líquido Intersticial y la Linfa, ayudando a mantener más alta la función Inmunológica, y una función Antiedematosa.

También es posible ayudar con una sustancia capaz de estimular la pared muscular del Linfoangión. La única conocida es el Ácido Melilótico, principio activo de una planta leguminosa llamada Melilotus Oficialis.

Técnicas Manuales:

Drenaje Linfático Manual

Técnicas Manuales Articulares

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

El Doctor Emil Vodder fue el primero en ordenar, crear y fundamentar una Terapia Manual para paliar las deficiencias en el Sistema Linfático.

Las congestiones de los ganglios linfáticos en las infecciones crónicas y los edemas en las piernas llamaron su atención.

Después de un exhaustivo estudio e investigación llegó a la conclusión de que con unas maniobras más suaves que las habituales, técnicas de "bombeo" localizado, deslizamientos y arrastre, se conseguían grandes resultados en las funciones del Sistema Linfático.

Siguiendo la estructura del mismo ha ido desarrollando un tratamiento completo, con respiraciones asistidas, movimientos articulares, ritmo constante y una presión no mayor a 30 tor, atendiendo la direccionalidad del recorrido de la linfa y "drenando" desde su desembocadura (terminus) hasta sus terminaciones distales (capilares).

Los beneficios que se consiguen con el tratamiento son:

- Acción ANTIEDEMATIZANTE sobre los vasos linfáticos y la parte venosa de los capilares.
- Acción TRANQUILIZANTE, produciendo un cambio sobre el estado del S.N. Vegetativo.
- Acción ANALGÉSICA, sedante del dolor
- Acción RELAJANTE en caso de hipertonia muscular en la musculatura Esquelética.
- Acción NORMALIZADORA del tono de la musculatura lisa de los órganos huecos (vísceras)
- Acción ESTIMULANTE de la motilidad del intestino (Peristaltismo) y de los vasos linfáticos.
- Acción beneficiosa sobre el estado de los SISTEMAS DEFENSIVOS del organismo ya que produce una mayor resistencia frente a determinadas enfermedades.

Se puede realizar el D. L. M. en las siguientes situaciones:

- a) Como terapia de ELECCIÓN en todos los cuadros patológicos en que se presentan EDEMAS LINFÁTICOS,
 - b) Como terapia ALTERNATIVA frente a una serie de padecimientos que pueden tratarse también, y con éxito, con otras medidas de la Fisioterapia. Atendiendo a la edad, sexo y patología nos inclinaremos por una u otra medida terapéutica.
 - c) Como terapia COMPLEMENTARIA o de apoyo junto a otros procedimientos médicos ó fisioterapéuticos.
 - d) Como terapia PROFILÁCTICA dentro de la medicina preventiva.
- Es muy importante también su indicación en enfermedades dermatológicas.

Teniendo en cuenta el mecanismo defensivo del organismo, existen **contraindicaciones** y **precauciones** a la hora de efectuar el D. L. M.

Solo se podrá practicar una vez hayan desaparecido los estados febriles como los signos locales de inflamación aguda, enrojecimiento, hinchazón, dolor, aumento de la temperatura local o ante una infección local (forúnculo, herida infectada, etc.).

El organismo se defiende de la difusión de gérmenes produciendo un espasmo de las vías linfáticas de salida que no conviene combatir con D. L. M.

En los siguientes casos puede practicarse D. L. M. bajo prescripción facultativa, cuando ya ha pasado la fase aguda y el paciente se encuentra bajo la protección de medicamentos: Tuberculosis, Toxoplasmosis, Erisipela o Reacciones Alérgicas, Cáncer tratado, Nevus, Inflamaciones crónicas, Procesos post. Trombosis, Flebitis, Hipotiroidismo, siempre en sesiones cortas y con mucha atención de parte del terapeuta que lo realice.

Los casos donde el D. L. M está contraindicado son los procesos en fase aguda como: el Cáncer (metástasis, sarcomas, tumores), Trombosis, Tromboflebitis, Hipertiroidismo, Asma Bronquial, Edemas Cardíacos y cualquier inflamación aguda, ya que el D.L.M. puede producir el arrastre de células infectadas por vía linfática a todo el cuerpo, produciendo empeoramiento del cuadro.

El Drenaje Linfático Manual y la relación con la Estética

Solemos observar que en todos los tratamientos estéticos que se efectúan (cirujía, liposucción, cavitación, mesoterapia) van acompañados de sesiones de Drenaje Linfático Manual o Presoterapia al finalizar los mismos.

En realidad, sin ello no se terminaría de eliminar el "quilo" (moléculas ricas en grasas que quedan depositadas entre la musculatura y la dermis) que gracias a los activos utilizados en los tratamientos reducen las moléculas para que el Sistema Linfático las pueda absorber y eliminar vía sistema circulatorio y riñones.

Por todo lo expuesto con anterioridad y los resultados comprobados, el Drenaje Linfático Manual es uno de los tratamientos terapéuticos más aconsejable para el equilibrio de la salud y el bienestar.

Gabriel Monedero
Terapeuta Corporal