



Mi lipedema

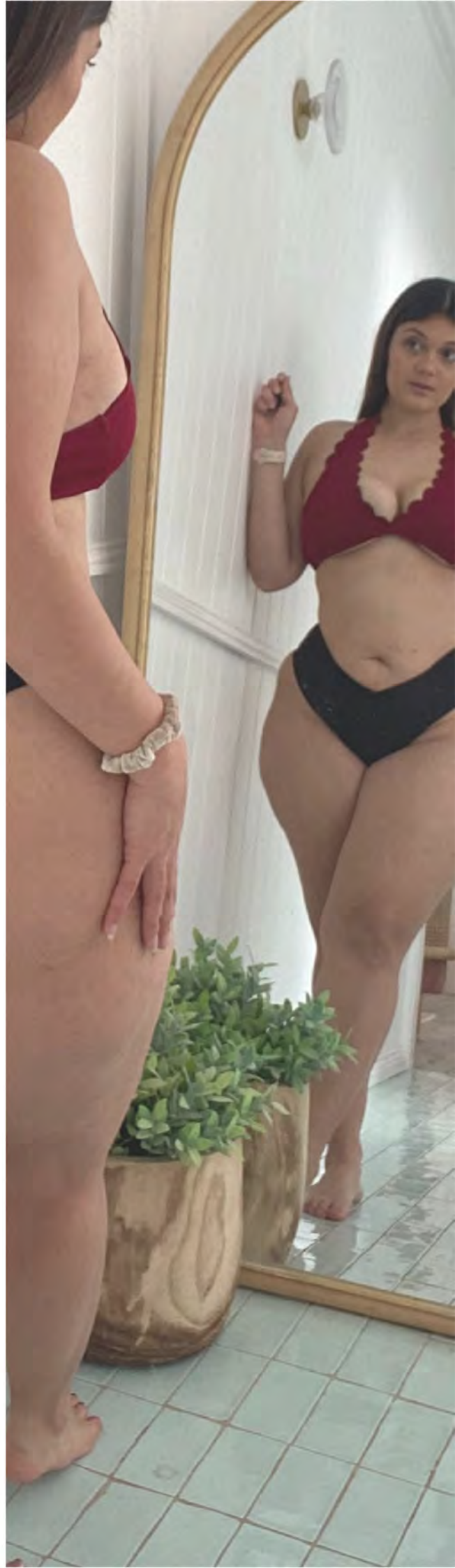
EBBOOK

Tu libro de lipedema
y diario personal

EST 2002
lipoelastic[®]
MEDICAL PRODUCTS

Tabla de *contenido*

- 01 Introducción
- 02 Qué es el lipedema
- 03 Grados del lipedema
- 04 Lipedema checklist
- 05 Tratamiento
- 06 Experiencia personal: Anna
- 07 Experiencia personal: Sara
- 08 Experiencia personal: Montse
- 09 Opinión del doctor
- 10 Nutrición
- 11 Listado de alimentos favorables
- 12 Ejercicio
- 13 Reto de los 30 días
- 14 Comparte tu historia
- 15 Terapia de compresión
- 16 Prendas de compresión
- 17 Prendas de compresión
- 18 Prendas LIPOELASTIC para
- 19 Cómo ponerse la prenda
- 20 Cómo lavar la prenda y cómo tomar tus medidas
- 21 ¡Un toque de color!
- 22 Tips para la salud mental
- 23 El poder de los pensamientos positivos
- 24 Tus pensamientos
- 25 Espacio para ti
- 26 Gracias



A woman with dark, curly hair is sitting on a couch, reading a book. She is wearing a light-colored, textured cardigan over a dark top. The scene is lit with soft, warm light, creating a cozy atmosphere. The background is a plain, light-colored wall.

Capítulo 1

Qué es el lipedema

Grados

Tratamiento




Introducción

La idea de este e-book es crear un espacio donde puedas encontrar información sobre el lipedema. Incluiremos algunos consejos nutricionales, páginas en blanco para que uses como diario, ejercicios, historias personales y algunos consejos sobre la salud mental. Sabemos que cada caso es único y requiere de un estudio y seguimiento individual, pero hemos tratado de incluir algunas ideas generales que puedan ser útiles para ti. Podrás escribir tus propios pensamientos en el diario, realizar un seguimiento de tu nutrición e incluso participar en un desafío de 30 días. Difundamos la conciencia y hagamos del lipedema una prioridad mundial. ¡Eres una super guerrera!



¡No te olvides
de compartir!

Cuando veas este icono haz una captura de pantalla
y comparte en Instagram etiquetando a [@lipoelastic_espana](https://www.instagram.com/lipoelastic_espana)



En este capítulo explicamos
qué es el lipedema,
los grados que tiene,
sus síntomas y los distintos
tipos de tratamiento
que se pueden seguir

¿Qué es el lipedema?

El lipedema no es sólo grasa, es una enfermedad

- NO ES OBESIDAD, ES LIPEDEMA. El lipedema es una enfermedad crónica del tejido adiposo.
- Ocurre principalmente en las piernas y los brazos. Las manos y los pies no se ven afectados.
- Afecta casi exclusivamente a mujeres. Aunque se desconoce su causa, puede ser hereditaria u ocurrir después de cambios hormonales como la pubertad, el embarazo y la menopausia.
- Las dietas y el ejercicio no influyen en el desarrollo de la enfermedad, ni pueden detenerla. Desafortunadamente, los afectados no siempre son tomados en serio por sus propios amigos y familiares o por los médicos que los tratan.
- El diagnóstico temprano es importante para retrasar o detener la progresión del lipedema. Puede tener un enorme impacto en la calidad de vida de los pacientes que lo sufren ya que no tiene cura.



¡No te olvides de compartir!

¿CÓMO DESCUBRISTE QUE TIENES LIPEDEMA?

LOS 3 GRADOS DEL LIPEDEMA

El lipedema puede tener un aspecto muy diferente: varían tanto las partes del cuerpo afectadas como la gravedad. La enfermedad se puede dividir en tres grados diferentes.

Grado 1

Piel predominantemente lisa, tejido graso subcutáneo engrosado, estructura grasa con nudos finos



Grado 2

Aumento de la acumulación de grasa, piel irregular, bultos y protuberancias en la piel



Grado 3

Tejido más tosco y duro, formación de bolsas de forma lobular ancha en la piel



¿CUÁL ES TU GRADO DE LIPEDEMA?



¡No te olvides de compartir!

¿Tengo lipedema?

¿Tengo lipedema? Si crees que tienes lipedema puedes analizar tus síntomas siguiendo el siguiente listado. Los síntomas pueden variar entre las pacientes.



*Esta lista es solo una guía y no reemplaza un diagnóstico médico. Si sospechas que tienes lipedema, debes consultar a un especialista.

CHECKLIST

Haz una cruz en tus síntomas

- Dificultad de perder peso a pesar de hacer dieta
- Desproporción entre extremidades y resto del cuerpo
- Hematomas espontáneos
- Dolor y sensación de piernas cansadas
- Piernas hinchadas
- Sensación de pesadez en las piernas
- Dolor al tocar las extremidades
- Las manos y pies no se ven afectados
- Dolor en las rodillas
- Casos similares en la familia



¡No te olvides de compartir!

TRATAMIENTO

Hay diferentes tratamientos o terapias para hacer frente al lipedema. Aquí vamos a mencionar algunos de ellos

Tratamiento conservador

Este es un tratamiento no invasivo y no quirúrgico que trata de mejorar los síntomas del lipedema mediante un abordaje multidisciplinar basado en la nutrición, el ejercicio, la terapia compresiva y la fisioterapia.

Drenaje Linfático Manual (MLD)

Este tratamiento se utiliza para descongestionar el agua almacenada en los tejidos. Las áreas afectadas del cuerpo se masajean para estimular el drenaje linfático. Este método puede reducir el tamaño de las áreas afectadas y ayuda a reducir el dolor.

Terapia de compresión

La base del tratamiento es el uso diario de prendas de compresión. Las prendas de compresión crean una mayor presión sobre los tejidos para aliviar el dolor y reducir el edema. Las prendas de compresión están disponibles en diferentes diseños para las áreas afectadas del cuerpo.

Liposucción

En determinadas situaciones, las pacientes optan por someterse a una liposucción. En un procedimiento quirúrgico, las células grasas anormales se succionan debajo de la piel. Sin embargo, incluso después de la cirugía, se recomienda el uso de prendas de compresión para obtener un resultado duradero.

Anna Martinez

Cuando no eres consciente que el lipedema existe, de que tiene un nombre, es horrible. Te llena de culpa. Al no saber cómo tratarlo, no consigues mejorar los síntomas y es frustrante.

El día que supe que era una enfermedad, sentí un alivio enorme. Le puse un nombre, ya sabía lo que era, eso que me había martirizado toda la vida. Descubrí que había diferentes caminos para tratarlo, y eso me dio valor. Me empoderé, dejé de ser paciente, me involucré en mi enfermedad y en ayudar a otras personas a que conozcan que lo que les pasa y que se liberen ellas también de ese peso enorme que no sólo es físico, sino mental.

Mi experiencia con el lipedema es de odio y amor. Me acompaña desde que tengo uso de razón. Nunca vi mis piernas como las de mis amigas, aun cuando pesaba 53 kg, mis piernas eran desproporcionadas, me pesaban, me dolían, aparecían morados por que sí. Cuando tienes lipedema, todo te cuesta más, hasta conseguir un puesto de trabajo. Mi mayor motivación hoy es formarme, para entender que me pasa y que hacer al respecto. Descubrí el apasionante mundo de la nutrición, ese afán por mejorar mi calidad de vida me llevó a estudiar, a tal punto de convertirme de paciente, a futura sanitaria.

Soy muy activa en IG, y muchas chicas recurren a mí porque me han visto en mi recorrido, mis logros y han visto los resultados, así que poder ayudarlas también a ellas forma parte de ese sueño. Hoy colaboro (en el área de nutrición y dietética) con una Clínica especializada en tratamiento conservador de lipedema. Estoy escribiendo un libro de recetas, y preparando una página web con muchos tips para lippygirls.

El primer paso es recobrar la confianza en una misma, reconociendo el problema, aceptándolo y reconciliándonos con nosotras mismas. Somos nuestras peores enemigas. Ese cambio de actitud contigo hace que traspase, y se perciba desde afuera. La culpa viene por lo que nos hicieron sentir...directa o indirectamente. El mundo no estaba preparado para ver cuerpos no normativos. Y tuvimos que sufrir esas miradas, como si fuéramos bichos raros, desde pequeñas.

Nunca había tenido espejos enteros en mi casa, nunca quise verme más que la cara...ahora voy caminando y veo el reflejo de mi figura en los escaparates y me miro y digo: ¡Mira que tía buena! Te invito a que tú también te mires al espejo y descubras esa belleza que hay delante de ti.



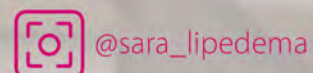
Sara Guirao

Prácticamente desde que tengo uso de razón he sentido que mis piernas eran diferentes. Con la primera menstruación, mis piernas empezaron a crecer de una forma desproporcionada comparado con el resto del cuerpo. Pasé mi adolescencia sintiéndome un poco 'bicho raro', continuamente comparándome con mis amigas y preguntándome por qué mis tobillos y mis piernas tenían ese aspecto de columna.

Mis amigas se compraban pantalones cortos, faldas, tobilleras, botas y botines y yo no solía hacerlo o bien porque me avergonzaba salir a la calle o bien porque ni siquiera me cabían. A este componente estético hay que sumarle el inicio de otros síntomas como son el dolor, la pesadez y los hematomas espontáneos. Tras varios años de complejos y culpándome a mí misma por no saber qué le ocurría exactamente a mi cuerpo, un día buscando por internet literalmente 'piernas gordas' di con la palabra mágica: LIPEDEMA. Aquí fue cuando comenzó mi lucha contra mi enfermedad.

Encontré entonces la asociación de pacientes ADALIPE, la cual fue mi salvación. Desde ese momento no paré de leer y leer, por fin comprendí que no se trataba únicamente de mala genética, sino que era una enfermedad crónica y como tal, había opción de tratamiento (aunque no cura). Me empapé de información acerca de medias de compresión, pautas nutricionales, cirugías, etc. Comprender por fin qué es lo que me ocurría y saber que no era mi culpa me motivó a continuar luchando y no rendirme. Si tuviera que dar un consejo a alguien que acaba de ser diagnosticada de lipedema, sería que no se deje abrumar por la cantidad de información (incluso a veces contradictoria) y empiece poco a poco a leer e investigar. Es un camino largo de autodescubrimiento pero merece completamente la pena.

En mi caso, finalmente decidí operarme en el año 2017. Fue uno de los años más difíciles de mi vida, el postoperatorio es complicado, no sólo físicamente sino también emocionalmente. También abrí mi cuenta de Instagram para visibilizar todo el proceso. A día de hoy sigo feliz con mi decisión, continúo con tratamiento conservador (pautas nutricionales antiinflamatorias, compresión y ejercicio físico) y sigo sin dolor ni pesadez. Disfruto corriendo, moviéndome, saltando, caminando, bailando y todo ello sin tener que cargar con dos columnas cada día. Aunque me han traído mucho sufrimiento, le estoy muy agradecida a mis piernas por todo lo que han pasado y por lo que son capaces de hacer.



Montse Sabajanes

Cuando me mencionaron por primera vez la palabra lipedema, nadie más sabía lo que era, había canales de Youtube en alemán, y alguna cosa en inglés, pero nada me quedaba claro en aquella etapa. Ni yo misma me lo creía del todo. Los médicos me confirmaban que "eran cosas inventadas de internet"

Con el tiempo, llegué a encontrar a una angiología vascular que me confirmó, que existía el lipedema, y que el mío era de grado 3 tipo V, visité a varios cirujanos y me dijeron que podrían tratarme. En aquel momento descubrí que padecía una enfermedad, que lo mío podía tratarse y que mi destino no era tan malo ¿o tal vez sí? El lipedema supuso una meta, descubrir y ayudar a más personas que sufren la misma enfermedad que yo para que puedan prevenirlo a tiempo, y para tratar de que nos engañen lo menos posible. Luego vino el capítulo de adaptarse a las medias de compresión, a los tratamientos de fisioterapia, en fin, es como cuando se tiene un hijo, te cambia la vida.

Pasear y ver a chicas en pantalón corto con piernas normales, que la gente no entienda porque llevo medias y aguantar comentarios del tipo "¿Qué calor, no?" "seguro que no las tienes tan mal" que se crean que es algo estético, y cosa por el estilo. Los ¿por qué a mí? y la lucha diaria de mantener el lipedema a raya, ejercicio, alimentación antiinflamatoria con la carga mental que ello conlleva. Sin dejar atrás lucha con los médicos, los tratamientos, masajes, etc.. es una odisea que se hace cuesta arriba la mayoría de las veces.

Mi motivación es mejorar y ayudar, convertirme en una lipedemawinner o lippywinner, que mis tobillos y rodillas luzcan normales algún día y que me deje de doler. Poder informar a las chicas de las posibles alternativas para tratar el lipedema, qué es lo que hice yo para que no cometan los mismos errores a ser posible.

A quien acaba de ser diagnosticada le diría que tuviera paciencia, que no se crea nada, que lo ponga en duda todo y que contraste información con diferentes profesionales. Hoy día hay muchas enfermedades que parecen lipedema y no lo son, que puede ser que haya lipodistrofia, que sea tan solo celulitis u otras cosas. Que mime su cuerpo y se cuide como si fuera un Ferrari, que investigue, investigue y siga investigando, y sobre todo que contraste las fuentes, porque no hay ninguna verdad absoluta. Es una enfermedad aun desconocida requiere de años de investigación.



@lipedemadiary



DR. BURGOS DE LA OBRA

"El tratamiento quirúrgico del lipedema tiene como objetivo principal tratar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las pacientes y, al mismo tiempo, permite recuperar la forma anatómica de las piernas.

Una de las técnicas más efectivas y seguras para lipedema es la liposucción WAL (Water-Jet Assisted Liposuction) que debe ser realizada por cirujanos especializados en el tratamiento de esta enfermedad.

Frecuentemente las piernas están afectadas en su totalidad (desde cintura a tobillos) lo que requiere realizar más de una cirugía para completar el tratamiento. Son operaciones en las que se extraen altos volúmenes de tejido graso patológico lo que implica que el postoperatorio curse con debilidad los primeros 10-15 días.

"Es esencial el uso de medias de compresión postoperatorias y recibir drenajes linfáticos manuales de forma periódica".

Consejos de cara a la cirugía:

- Busca un equipo quirúrgico con amplia experiencia en su tratamiento con liposucción WAL y preferiblemente dedicado en exclusiva a esta enfermedad
- Acude a la consulta del especialista con tu familia o pareja para que entienda la enfermedad y el proceso de tratamiento
- Habla con otras pacientes ya intervenidas que han compartido su proceso en grupos de pacientes, redes sociales, etc para conocer su experiencia pero no dudes en consultar al equipo médico cualquier cuestión relacionada con tu caso concreto
- Inicia la preparación a la cirugía con unos meses de antelación llevando a cabo una nutrición que evite los alimentos proinflamatorios (gluten, lactosa, procesados, etc) y, si es posible, practica ejercicio en agua (natación, aquagym, aquabike...)
- Utiliza medias de compresión durante al menos 6-8 semanas antes de la operación para preparar y ablandar el tejido graso. Tras la cirugía sigue estrictamente las pautas del equipo médico en cuanto a medicación (heparina, analgésicos, antibióticos...) y recomendaciones de cuidado (hidratación cutánea, compresión, pauta de drenajes linfáticos, etc)




Capítulo 2

Nutrición

Fitness

Historia Personal



Este capítulo recoge algunos consejos sobre nutrición y ejercicio, el reto de los 30 días, las experiencias personales de 3 super guerreras, además de un espacio especialmente diseñado para que plasmes tus ideas y pensamientos



Nutrición

La nutrición es una parte fundamental del tratamiento y juega un papel esencial. Cabe destacar que cada persona va a necesitar una dieta personalizada y que no existen dietas milagro o la dieta perfecta.

Cada persona es diferente y que es bueno para alguien puede no serlo para otra persona. Aunque no existen alimentos prohibidos sí que hay ciertas restricciones o alimentos que se deben consumir con moderación o tratar de evitar si es posible.

Siempre es posible hacer alguna excepción y no hay que sentirse culpables por darse un capricho de vez en cuando

Alimentos recomendables

- Tomates
- Aceite de oliva
- Vegetales de hoja verde
- Nueces
- Pescado
- Fruta

Alimentos no recomendables

- Pollo, carne roja
- Embutido
- Frituras
- Margarina
- Bebidas azucaradas
- Alcohol

Listado de alimentos favorables

- Tomates
- Coliflor
- Espárragos
- Setas
- Arroz integral
- Salmón
-
-
-
-



¡No te olvides de compartir!

COMPLETA LA LISTA CON TUS PROPIAS SUGERENCIAS Y NO TE OLVIDES DE COMPARTIR

Ejercicio



El movimiento y el ejercicio diarios mantienen las articulaciones sanas y mejoran la salud mental

01 Ejercicio aeróbico

Cuando se trata de lipedema, se recomiendan ejercicios aeróbicos como la natación, caminar y montar en bicicleta porque aumentan el drenaje linfático y mejoran el flujo sanguíneo a través de las extremidades afectadas. Es mejor evitar el ejercicio de alto impacto o los deportes de contacto, ya que pueden agravar el dolor en las articulaciones y provocar hematomas.

02 Natación

Hacer ejercicio en el agua es especialmente beneficioso. No es agresivo con las articulaciones y la presión del agua sobre las piernas ayuda a mejorar la función linfática y venosa. Caminar con agua a la altura del pecho (en un lugar seguro) es especialmente bueno porque proporciona una compresión gradual e indolora en las piernas. Los movimientos de natación mejoran el tono muscular y fomentan la respiración profunda. Nadar a braza aplica un estiramiento profundo a todas las extremidades y no es demasiado extenuante.

03 Yoga linfático

La respiración diafragmática, que es una parte importante del yoga, mueve el líquido linfático de las piernas y los brazos hacia el corazón. El yoga linfático puede ser una herramienta eficaz para el tratamiento del lipedema.


Posturas de inversión. Al invertir el cuerpo, ayudarás a revertir los efectos de la gravedad. Algunos ejemplos de estas posturas incluyen la postura del arado (Halasana), la postura del hombro (Sarvangasana) y la postura de la cabeza (Sirsasana).

RETO DE LOS 30 días

1 5.000 pasos	2 5.000 pasos	3 5.000 pasos	4 5.000 pasos	5 RELAX
6 6.000 pasos	7 6.000 pasos	8 6.000 pasos	9 6.000 pasos	10 RELAX
11 7.000 pasos	12 7.000 pasos	13 7.000 pasos	14 7.000 pasos	15 RELAX
16 8.000 pasos	17 8.000 pasos	18 8.000 pasos	19 8.000 pasos	20 RELAX
21 9.000 pasos	22 9.000 pasos	23 9.000 pasos	24 9.000 pasos	25 RELAX
26 10.000 pasos	27 10.000 pasos	28 10.000 pasos	29 10.000 pasos	30 RELAX

Empieza por 5000 pasos diarios durante una semana y agrega 1000 pasos por día cada semana hasta que alcances los 10 000.

¡¡NO OLVIDES TOMAR UN DÍA PARA RELAJARTE Y COMPARTIR TU PROGRESO CON NOSOTROS!!

 No te olvides de compartir



Comparte
tu historia



¡No te olvides
de compartir!


Capítulo 3

Prendas de compresión

Tips

Cómo medirse



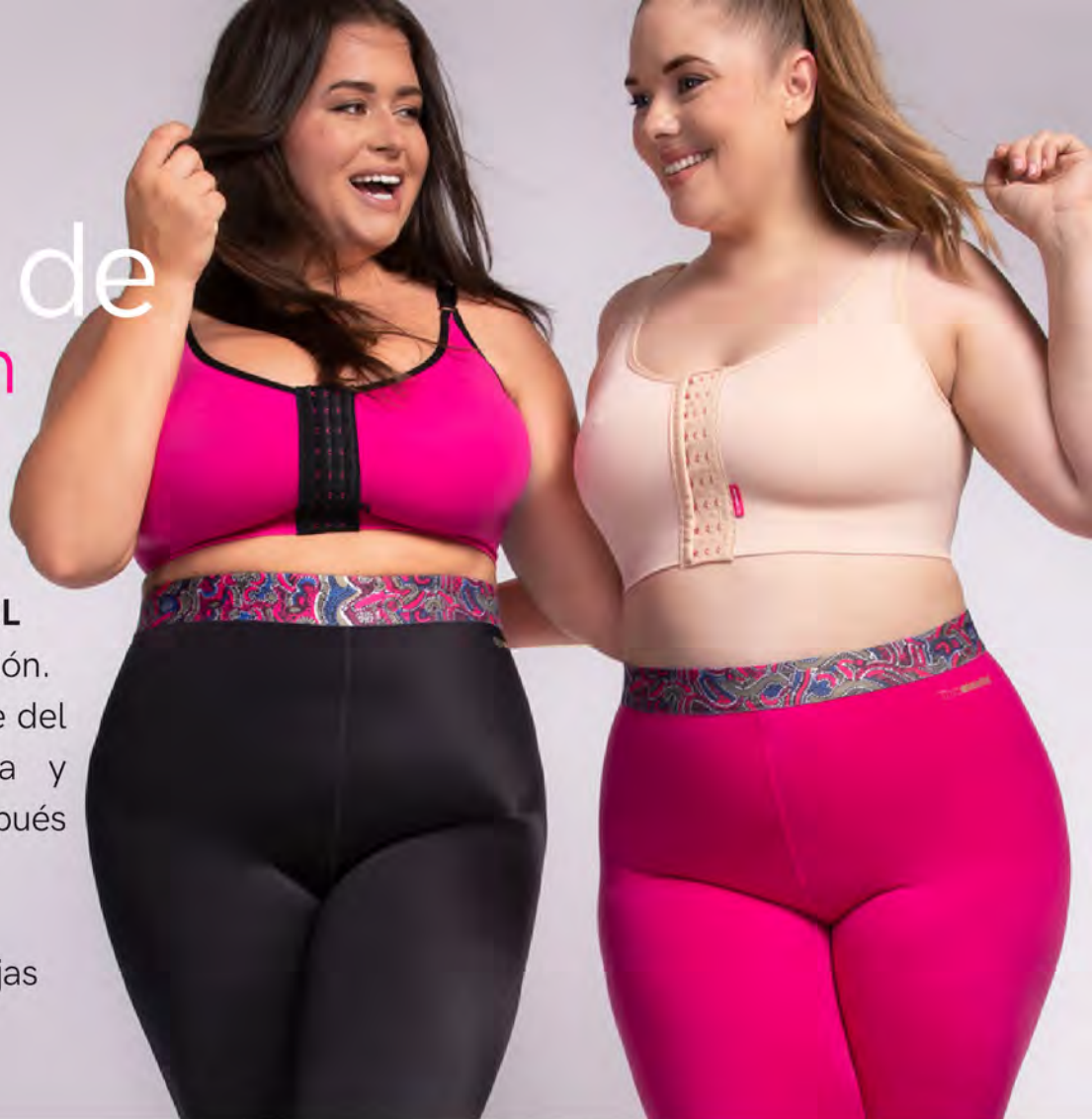


El uso de compresión es una parte importante del tratamiento del lipedema, tiene muchos beneficios, incluida la reducción del dolor y la incomodidad. Este capítulo recoge los beneficios de la compresión y cómo medirse para acertar con la talla

Terapia de compresión

Una **SUPER GUERRERA DEL LIPEDEMA** utiliza compresión. Es la parte más importante del tratamiento del lipedema y también se requiere después de la liposucción.

Pero, ¿cuáles son las ventajas de la compresión?



ayuda a reducir
la hinchazón



alivia la sensación de
piernas hinchadas



mejora la
movilidad



mejora la circulación
sanguínea



ayuda a reducir el
dolor



Suaviza las
irregularidades
de las piernas



¿ALGUNA PREGUNTA?

Contáctanos por email o por teléfono si tienes alguna duda en relación al cuidado de tus prendas de compresión

Beneficios de la terapia de compresión en la **recuperación postoperatoria**



- ✓ Acelera el proceso de curación
- ✓ Da forma a los contornos
- ✓ Reduce el dolor, hematomas e hinchazón
- ✓ Protege contra deformaciones y abolladuras.

Beneficios de la terapia de compresión **en el día a día**



- ✓ Reduce el dolor y las molestias
- ✓ Da apoyo y soporte a los tejidos
- ✓ Mejorar la movilidad
- ✓ Mejorar la circulación sanguínea

Prendas de compresión LIPOELASTIC

La **compresión es la clave**. Tanto si la compresión es un enfoque terapéutico del lipoedema como si se lleva después de una liposucción, encuentra entre nuestros productos el que más se adapte a tus necesidades.

EN LIPOELASTIC, nos enorgullecemos de trabajar en estrecha colaboración con especialistas médicos y nuestros pacientes para diseñar prendas que se ajusten a tus necesidades. Contamos con nuestro propio Departamento de Investigación y Desarrollo, lo que nos permite reaccionar rápidamente a tus comentarios y seguir innovando y ampliando nuestra gama de productos.

Diseñado por pacientes de lipedema



Prenda posoperatoria

  VBfLg Variant

Ajuste de la compresión
con cierre de ganchos

Apertura higiénica

Compresión gradual

Cubre el empeine

Banda elástica con
logo

Compresión
gradual

Cubre el empeine



Prenda para uso diario

  TBfLg leggings

Prendas LIPOELASTIC para lipedema



PRENDAS POSOPERATORIAS PARA PIERNAS



VBfLg variant
Compresión graduada que cubre el empeine



TBfLg variant
Compresión graduada que cubre el empeine

PRENDAS POSOPERATORIAS PARA BRAZOS



MTF smooth Comfort
Chaleco de compresión con cremallera



APf Variant
Chaleco de compresión abierto en la parte del pecho

LEGGINGS DE USO DIARIO



ACTIVE leggings
Leggings de compresión para uso diario



TBfLg leggings
Compresión gradual cubriendo el empeine

Cómo ponerse la prenda

Trucos y consejos



- 1. Enrolla gradualmente:** Enrolla la prenda hacia arriba o hacia abajo gradualmente, asegurándote de que se asiente uniformemente sobre tus piernas. Evita amontonar o doblar, ya que esto puede causar molestias y comprometer la eficacia de la compresión.
- 2. Uñas y joyas:** Ten cuidado de no usar joyas o uñas largas mientras te pones las prendas, ya que pueden causar daños en éstas.
- 3. LIPO slide:** Usa herramientas que te ayuden a ponerte las prendas. Todas las prendas LIPOELASTIC para lipedema vienen con un elegante LIPO slide para hacerte la vida más fácil.



¡No te olvides de tus cicatrices! Para completar tu paquete de cuidados postoperatorios, LIPOELASTIC ofrece productos para el tratamiento de cicatrices a base de silicona. Elige entre un gel LIPOELASTIC sedoso o láminas LIPOELASTIC autoadhesivas transparentes.


Tu cuidado completo
para
CICATRICES

Cómo lavar la prenda y cómo tomar tus medidas

¿QUÉ DEBES TENER EN CUENTA PARA CUIDAR PRENDAS DE COMPRESIÓN?


2x Comprar al menos dos prendas. Siempre tendrás una prenda limpia mientras la otra se lava

 Usar un detergente suave y una red de lavado

 No planchar


 No utilizar suavizante ni detergentes agresivos

 No meter en la secadora


 Lavar a un máximo de 30 grados con un ciclo suave





CÓMO MEDIRSE

 Comprar al menos dos prendas. Siempre tendrás una prenda limpia mientras la otra se lava

 Usar un detergente suave y una red de lavado

 Ajusta la cinta métrica en la zona que vayas a medir, que quede apretada

 Escribe tus medidas

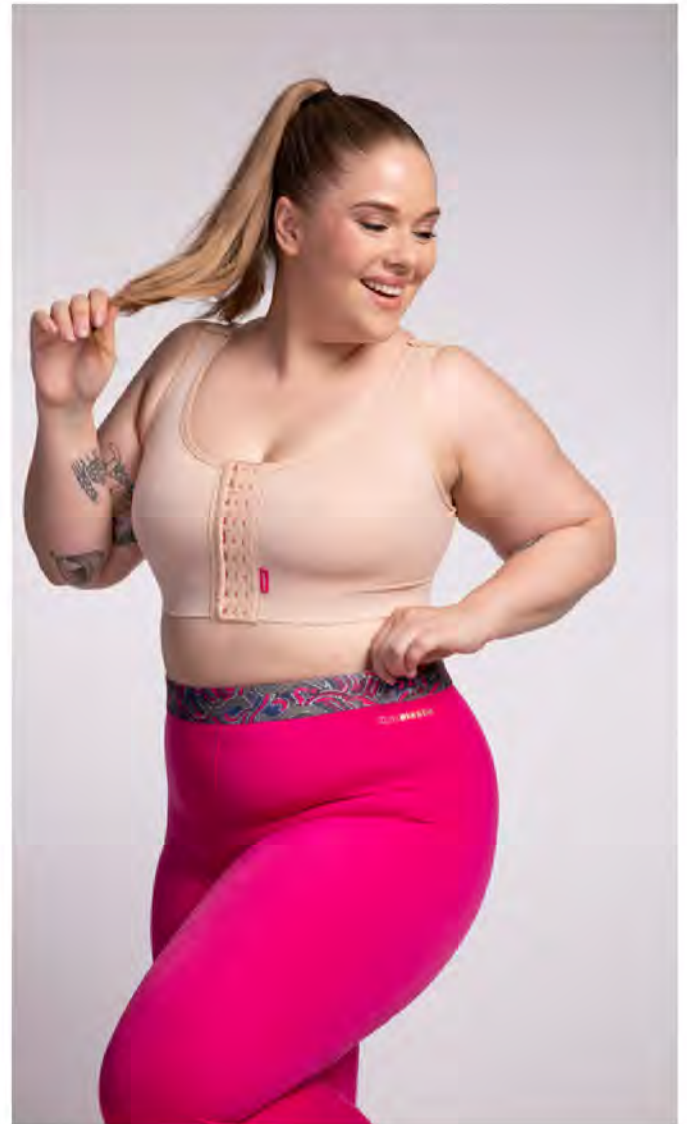
 Mide todos los puntos requeridos como se indica en la tabla de tallas de nuestra web

¡Un toque de color!

No es necesario que sacrifiques tu estilo para controlar los síntomas del lipedema. Nuestros ACTIVE leggings están disponibles en tres colores y con una banda elástica que cuenta con un diseño muy estético.

¡Se acabaron los aburridos leggings de aspecto médico! Pero si eres de las que prefiere negro, los nuevos ACTIVE leggings con la banda elástica en negro serán tus favoritos

- ✓ mejoran la circulación
- ✓ ayudan al sistema linfático
- ✓ previenen la retención de líquidos
- ✓ para uso diario, hacer deporte y viajar



¡Nos encanta ver lo bien que os quedan vuestros ACTIVE leggings! Etiqueta a [@lipoelastic_espana](#) y usa [#superguerrera del lipedema](#) para compartir tus looks



Un

regalo

para ti

100%

CÓDIGO:

LIPEDEMAEBOOK

*para todos los productos de la web


A woman with dark hair, wearing a teal-colored robe, is sitting on a bed. She is holding her knees with both hands, looking down thoughtfully. The background shows a bed with light-colored pillows and bedding. The overall mood is calm and reflective.

Capitulo

Salud Mental

Tus pensamientos

Comparte



El lipedema tiene gran impacto en la vida de las pacientes y aproximadamente el 85% asegura que afecta su salud mental. Hemos creado algunos consejos simples y un espacio para que escribas tus pensamientos y puedas compartirlos

tips

Salud Mental

Busca apoyo en otras personas

¡No estás sola! Intercambia consejos, recomendaciones y experiencias personales. Recomendamos unirse a foros, grupos de Facebook y seguir perfiles de Instagram que hablen sobre el lipedema. ¡Porque la unión hace la fuerza!

Meditación

Escapa de la vida cotidiana y de los pensamientos negativos con la meditación. Los ejercicios especiales de respiración tienen un efecto calmante.

Escribe un diario

Saca todos tus pensamientos y preocupaciones de tu pecho. ¿Qué te hace feliz? ¿Qué retos estás superando? Puedes escribir sobre cualquier tema. Nuestro e-book tiene algunas páginas donde puedes escribir tus pensamientos.

Movimiento

Se ha demostrado que el deporte puede mejorar la salud mental. No tienes que convertirte en una profesional del deporte. Encuentra algo que te guste hacer e intenta integrarlo regularmente en tu vida cotidiana. ¿Qué tal nadar, usar el hula hoop o dar largos paseos?

Amor propio

¡Eres perfecta como eres! No te compares con los demás y aprende a quererte. Tu cuerpo, tu personalidad, tu actitud. Eres única y debes apreciar eso.

Tú eres lo más importante

Escucha tus necesidades. Haz cosas que te traigan alegría y regálate algo que sea bueno para ti. Es bueno desconectar de vez en cuando y no pensar sólo en la terapia del lipedema, la dieta o sus desafíos.

El poder de los pensamientos positivos

Las afirmaciones positivas pueden ayudarte a desafiar y superar los pensamientos negativos. Cuando las repites a menudo y crees en ellas, puedes comenzar a hacer cambios positivos.

Escribe 5 afirmaciones positivas. ¡Dilas en voz alta todos los días!

Consejo: Escribe tus afirmaciones en pequeños pedazos de papel y colócalos alrededor de tu casa. Así los tendrás a la vista.

Mi afirmación

SOY UNA SUPER GUERRERA

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Siempre habrá días en los que será más difícil combatir el LIPEDEMA. Pero eres una luchadora, NO LO OLVIDES. Escribe 5 cosas que te ayuden cuando te sientas mal. Toma una captura de pantalla y etiquétanos en Instagram. Compartiremos tus consejos con otras personas que están en tu misma situación.

Mis consejos

CÓMO COMBATIR UN MAL DÍA

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



¡No te olvides de compartir!

Tus pensamientos

Escribir ayuda a ordenar tus pensamientos y sentimientos. También proporciona alivio. ¿Cuál es tu historia con el lipedema? ¿Cómo te sentiste cuando te diagnosticaron? ¿Cómo lo enfrentas hoy?

Espacio

para ti

Tu grado

grado 1

grado 2

grado 3

Fecha del diagnóstico

¿Cuál es tu motivación?

Describe lipedema en 3 palabras

¿Cuál es el mayor reto al que te enfrentas en tu día a día?

¿Cómo ha cambiado tu vida con el lipedema?

¿Qué has aprendido de otras lipedema fighters?



¡No te olvides de compartir!

Gracias

Difunde la conciencia



www.lipoelastic.es
[@lipoelastic_espana](https://www.instagram.com/lipoelastic_espana)
[#lipoelastic](https://www.tiktok.com/tag/lipoelastic)