

## Lipedema: Más allá del dolor físico

El Lipedema, una enfermedad crónica, progresiva y que afecta principalmente a mujeres, se manifiesta por una acumulación anormal de grasa en piernas y brazos. Aunque sus síntomas físicos son visibles y dolorosos, sus consecuencias emocionales suelen pasar desapercibidas, agravando la calidad de vida de quienes la padecen.

Esta condición es, a menudo, confundida con la obesidad común, lo que genera un ciclo de frustración, vergüenza y aislamiento social. Muchas pacientes pasan años buscando respuestas médicas sin éxito, lo que provoca una profunda inseguridad respecto a su cuerpo y su salud.

En general, las personas diagnosticadas con lipedema pueden verse enfrentadas a vivir diversas situaciones emocionales que afectan su bienestar psicológico. Algunos de ellos pueden ser: ansiedad, baja autoestima, depresión y trastornos alimentarios.

Uno de los efectos más comunes es la ansiedad. La incertidumbre sobre el futuro, la evolución de la enfermedad y las limitaciones que ocasiona llevan a un estado constante de preocupación. Esto se intensifica con las dificultades para acceder a tratamientos adecuados, que en el caso de Chile no están cubiertos por el sistema de salud pública y privada.

El impacto emocional del lipedema puede ser significativo, alterando en ocasiones la percepción de la propia imagen corporal o provocando una gran disconformidad con la realidad que presentan. Ello puede afectar la autoestima y la calidad de vida, llevándolos muchas veces a aislarse socialmente por vergüenza al sentir temor de no ser aceptados por su entorno.

El desconocimiento o la falta de un diagnóstico oportuno juega un rol importante en quienes padecen esta enfermedad, debido a que muchas veces las personas son mal diagnosticadas y juzgadas, tanto por profesionales, familiares o personas de su entorno que cuestionan el incumplimiento de un tratamiento o del cuidado de su alimentación.

En muchos casos las pacientes han cumplido de forma estricta lo recetado, pero no han logrado los resultados esperados debido a un mal diagnóstico, lo que conlleva a indicaciones inadecuadas para su enfermedad real ocasionando mucha frustración, enojo,

autocrítica e impotencia, pudiendo dar inicio de ese modo a trastornos emocionales.

En general, los pacientes que reciben un tratamiento adecuado con un equipo multidisciplinario, como el que entrega el Instituto Lipedema Chile, se sienten aliviados al encontrar respuestas a sus molestias.

Principalmente, las pacientes entienden cómo funciona su cuerpo debido a esta patología y logran aceptar que su enfermedad es progresiva, llegando a hacerse cargo de su autocuidado de forma permanente, lo que mejora enormemente su calidad de vida personal y social.

Una buena estrategia es educarse respecto al diagnóstico, aprender cómo se desarrolla esta enfermedad, conocer sus causas y síntomas, con el fin de sentirse más preparados para manejar su enfermedad y, posteriormente, transmitir esa información a su red de apoyo.

También es importante conocer los tratamientos disponibles y todas las opciones que existen sobre el lipedema, como terapias conservadoras, procedimientos médicos y quirúrgicos para decidir, con mayor conocimiento, qué es lo mejor para cada caso.

Otra de las estrategias recomendadas es aprender las formas de autocuidado existentes, tanto físicas como mentales, técnicas de drenaje linfático, el ejercicio adecuado, el cuidado de la piel, la alimentación saludable, técnicas de respiración, gestión del estrés, la autoestima y la imagen corporal positiva que contribuyen al bienestar general.

Es importante que las mujeres que padecen de esta enfermedad crónica se traten con cariño y no se culpen ni se abandonen, pues conocer su situación les permite saber que hay tratamientos que las ayudarán a tener una mejor calidad de vida.

Deben saber que es importante aceptar el diagnóstico, a pesar que no estén de acuerdo con padecer esta patología, a pesar que les enoje el saber que es una enfermedad progresiva. Aceptar no quiere decir necesariamente estar de acuerdo, pero es un paso fundamental para asumir la realidad y hacerse cargo de su autocuidado.



**María José González Lizama,**  
psicóloga del Instituto  
Lipedema Chile