

**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
“CONSULTING GROUP ESCULAPIO”**

Registro SENESCYT N° 17-061



**Drenaje linfático manual para disminuir inflamación y mejorar la
circulación de la linfa en mujeres que se encuentran en la etapa
de posparto.**

Proyecto de investigación presentado como requisito parcial para optar por el título
de Tecnóloga en Naturopatía.

Autor: Josefina Rodríguez Morales

Orcid: 0000-0002-9325-8697

Tutor: Lcda. Hilda Kruskaya Paredes Orbe

Orcid: 0009-0002-1602-4755

Quito, 2023

**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
“CONSULTING GROUP ESCULAPIO”**

Registro SENESCYT N° 17-061



**Drenaje linfático manual para disminuir inflamación y mejorar la
circulación de la linfa en mujeres que se encuentran en la etapa
de posparto.**

Proyecto de investigación aprobado en estilo, forma y contenido por:

..... (Coordinador de Jurado) _____

..... (Jurado 1) _____

.....(Jurado 2) _____

Quito, 2023

Reconocimientos

Al Instituto Tecnológico Superior Consulting Group Ecuador-Esculapio por el compromiso y dedicación en fomentar cada día una educación de calidad para todos los estudiantes.

A los docentes por la paciencia, dedicación y tiempo en el que nos compartieron sus conocimientos en cada asignatura.

Con especial cariño a mi familia y amistades que siempre estuvieron mostrándome su apoyo y solidaridad en los momentos de alegría y dificultad. Alentándome a continuar mis estudios, con dedicación y perseverancia para poder finalizarlos con gran éxito.

Agradecimientos

En primer lugar agradezco a Dios por la vida, salud, fortaleza y las abundantes bendiciones que me ha otorgado día a día, para seguir adelante en mis estudios profesionales y superación personal.

Agradezco profundamente a mi esposo e hijo por su amor, apoyo y compañía incondicional en este camino, el cual hemos recorrido juntos. Eso me motiva y es fuente de inspiración, para continuar con alegría mi formación académica.

Al finalizar mi proyecto de investigación expreso un sincero agradecimiento a la Lcda. Hilda Kruskaya Paredes Orbe, tutora de mi proyecto, la Dra. Adriana Sequera Morales, asesora académica y la Lcda. Gabriela Valeria Morales Lozada, lectora; por su importante participación, disponibilidad y apoyo en el desarrollo de la investigación, al compartir sus conocimientos y valiosos aportes.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Josefina Rodríguez Morales, estudiante de la carrera de Naturopatía del Instituto Tecnológico Superior “Consulting Group Ecuador- Esculapio”; declaro que el proyecto de investigación titulado “Drenaje linfático manual para disminuir inflamación y mejorar la circulación de la linfa en mujeres que se encuentran en la etapa de posparto.” presentado en 49 folios, es un requisito parcial para la obtención del grado académico de Tecnólogo en Naturopatía y es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo establecido por las normas de elaboración de trabajo académico.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresadamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagio.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el procedimiento disciplinario.

Quito, 04 de Marzo de 2023

Josefina Rodríguez Morales

Nombres completos del estudiante

DNI: 1756769350

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO I..... | 1 |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| 1.1. Contextualización del tema objeto de estudio..... | 1 |
| 1.2. Planteamiento del problema..... | 3 |
| 1.3. Formulación del problema..... | 4 |
| 1.4. Objetivos de la investigación..... | 4 |
| 1.5. Formulación de las hipótesis y las variables..... | 5 |
| 1.6. Variables..... | 5 |
| 1.7. Justificación de la investigación..... | 5 |
| 1.7.1 Justificación social..... | 5 |
| 1.7.2 Justificación metodológica..... | 6 |
| 1.7.3 Justificación institucional..... | 6 |
| CAPITULO II..... | 7 |
| MARCO TEÓRICO..... | 7 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 7 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 10 |
| 2.2.1. Sistema linfático..... | 10 |
| 2.2.2. Postparto..... | 15 |
| CAPÍTULO III..... | 18 |
| METODOLOGÍA..... | 18 |
| 3.1. Tipo de estudio y diseño de contrastación de hipótesis..... | 18 |
| 3.2. Población, muestra y muestreo, informantes claves..... | 19 |
| 3.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos o de la información. ... | 21 |
| 3.4. Plan de procesamiento, análisis de datos y de la información..... | 22 |
| CAPÍTULO IV..... | 23 |
| RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN..... | 23 |
| 5.1. Análisis de los resultados..... | 23 |
| 5.2. Discusión de los resultados..... | 24 |
| CAPÍTULO V..... | 27 |
| CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES..... | 27 |
| CAPÍTULO VI..... | 29 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 29 |

| | |
|-------------|---|
| ANEXOS..... | 1 |
|-------------|---|

Índice de Tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Grado de inflamación y retención de líquidos | 15 |
|--|----|

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 2. Año de publicaciones | 20 |
| Figura 3. Tipos de publicaciones | 20 |
| Figura 4. Origen de las publicaciones | 21 |

Resumen

La presente investigación se basa en la importancia del drenaje linfático manual para disminuir inflamación y mejorar la circulación de la linfa en mujeres que se encuentran en la etapa de posparto. Para este fin, se planteó como objetivo el determinar de qué manera el drenaje linfático beneficia a las mujeres en esta etapa. En los aspectos metodológicos se usó, un tipo de investigación de enfoque cuantitativo, de nivel exploratorio y bibliográfico, la técnica que se empleó fue la revisión bibliográfica y de instrumento se usó la ficha bibliográfica. Con respecto a los resultados, se encontró, que el drenaje linfático manual presenta diversos beneficios como reducir la inflamación en el cuerpo, mejorar la circulación de la linfa, calmar el dolor y estrés, después del parto. Como recomendaciones se sugiere, reciban un tratamiento profesional de drenaje linfático manual en la etapa de posparto, con la finalidad, que las diversas afectaciones no impidan, ni dificulten la pronta reincorporación a sus funciones normales, en especial, el cuidado de su bebé o el desempeño de sus actividades laborales diarias. Finalmente, en las conclusiones se estableció que al realizarse el drenaje linfático manual en dirección de la circulación linfática, ayuda a liberar la congestión por la retención de los líquidos, estimulando la circulación de la linfa, liberando las toxinas y sustancias inflamatorias. De esta manera el drenaje linfático manual se considera una terapia alternativa, no invasiva, en las mujeres en esta etapa importante de su vida, como es el posparto.

Palabras claves: drenaje linfático, linfa, posparto, inflamación, terapia alternativa.

Abstrac

The present investigation is based on the importance of manual lymphatic drainage to reduce inflammation and improve lymph circulation in women who are in the postpartum stage. To this end, the objective was to determine how lymphatic drainage benefits women at this stage. In the methodological aspects, a type of research with a quantitative approach, exploratory and bibliographic level was used, the technique that was used was the bibliographic review and the bibliographic record was used as an instrument. Regarding the results, it was found that manual lymphatic drainage has various benefits such as reducing inflammation in the body, improving lymph circulation, relieving pain and stress, after childbirth. As recommendations are suggested, receive a professional treatment of manual lymphatic drainage in the postpartum stage, with the purpose that the various affectations do not prevent or hinder the prompt return to their normal functions, especially the care of their baby or the performance of their daily work activities. Finally, in the conclusions it was established that when performing manual lymphatic drainage in the direction of lymphatic circulation, it helps to release congestion due to fluid retention, stimulating lymph circulation, releasing toxins and inflammatory substances. In this way, manual lymphatic drainage is considered an alternative, non-invasive therapy for women at this important stage of their lives, such as postpartum.

Keywords: lymphatic drainage, lymph, postpartum, inflammation, alternative therapy.

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

Los rasgos culturales de una generación son semejantes en muchos aspectos a las generaciones siguientes; pues a través del tiempo se perpetúa la extensión de los rasgos culturales que se denomina enculturación. De tal manera, las personas mayores como los abuelos o bisabuelos inculcan a su descendencia los hábitos, costumbres, creencias, modos de actuar y de pensar en una forma tradicional.

(Acosta, 1997)

1.1. Contextualización del tema objeto de estudio

La presente investigación esta basada en la importancia del drenaje linfático manual para disminuir inflamación y mejorar la circulación de la linfa¹ en mujeres que se encuentran en la etapa de posparto. Con el propósito de ayudar a que la mamá se recupere e incorpore a sus labores y participe activamente en la sociedad que, en determinadas situaciones de la mujer, por falta de conocimiento y oportunidades; no permite, ni facilita continuar un tratamiento profesional para su cuidado personal en esta etapa tan importante para su salud física y emocional.

En la medicina tradicional china; “el pensamiento chino concibe al periodo que sigue al nacimiento de un niño, como el de mayor vulnerabilidad en la vida de una mujer, y es por esto que los cuidados apuntan a que la madre recupere la fuerza, perdida durante el parto” (Incauragarat, 2017, p.6).

¹ La palabra linfa procede del latín (*lympa*), que define su aspecto acuoso, ya que proviene a su vez de la voz griega (*nymphé*) (ninfa), nombre que se daba a las deidades femeninas de las fuentes.

En el lenguaje de medicina científica, se denomina puerperio y es el tiempo que gasta el útero en regresar al tamaño normal, 40 días. es el período que inmediatamente sigue al parto.

Clínicamente, el puerperio puede dividirse en tres períodos sucesivos:

- *Puerperio inmediato: las primeras 24 horas postparto.*
- *Puerperio temprano: incluye la primera semana postparto.*
- *Puerperio tardío: abarca el tiempo necesario para la involución completa de los órganos genitales y el retorno de la mujer a su condición pregestacional (Peralta, 1996).*

Durante el periodo de gestación, su cuerpo cambió, trabajó arduamente para mantener a su bebé seguro y sano, pero igual cuando el bebé ya nació, el cuerpo está cambiando otra vez, experimentando así malestares, dolores e inflamación en el cuerpo. El edema o inflamación en piernas, tobillos, pies y manos después del parto. es muy frecuente, como consecuencia de los cambios hormonales que se gestan durante el embarazo.

De esta manera el drenaje linfático manual en esta etapa, es una terapia que consiste en realizar sobre la piel movimientos lentos, rítmicos, armónicos y muy suaves, el cual se realiza siguiendo los conductos linfáticos, limpiando las zonas congestionadas.

En el posparto se puede realizar para la detección y prevención de los trastornos de la circulación, ayudando a eliminar líquidos y toxinas que se acumulan en el cuerpo. Además favorece los mecanismos inmunológicos del organismo, al

estimular el movimiento de la linfa. Propiciando así un bienestar y excelente incorporación de las mujeres a sus actividades diarias, así como el cuidado a su bebé.

1.2. Planteamiento del problema

La iniciativa de esta investigación nace de observar a mujeres de escasos recursos que viven en sectores rurales y generalmente no reciben atención personalizada en la etapa del posparto y prácticamente se incorporan inmediatamente a sus actividades después del parto, dejando en segundo plano su cuidado físico y emocional.

En una sociedad en la que el supuesto es que las mujeres saben naturalmente parir, amar, criar y acompañar inmediatamente al nuevo integrante de la familia, sin embargo, el sostén social a la madre resulta sumamente escaso, por eso, es importante realizar procesos fisiológicos de recuperación en esta etapa del posparto con drenaje linfático manual, para ayudar a la circulación de la linfa. Disminuyendo los malestares, con el propósito de mejorar la calidad de vida, con miras de promover la salud emocional materna, vivencias de maternidad más disfrutables y la incorporación a su vida social o laboral con mayor éxito.

Esta investigación proporciona una opción de tratamiento para las madres a fin de concientizar a la sociedad sobre la atención profesional a mujeres después del parto, que las beneficie en su salud presente y futura. Esta sociedad en la que en determinadas circunstancias erróneamente no concibe que las mujeres opten por el cuidado de su salud en esta etapa de su vida, sino solo continuar con los métodos tradicionales un “auto cuidado” que por generaciones se va transmitiendo

en el círculo familiar, sin embargo, en este momento la mamá es igual de valiosa en la atención profesional, así como el recién nacido.

1.3. Formulación del problema

Problema general

- ¿De qué manera el drenaje linfático manual beneficia a las mujeres en la etapa de posparto, a fin de que disminuya la inflamación y mejore la circulación de la linfa?

Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características que permiten que el drenaje linfático se considere beneficioso en las mujeres en etapa posparto?
- ¿Cuál es la finalidad del drenaje linfático manual al mejorar la circulación de la linfa en las mujeres en etapa posparto?
- ¿Por qué se considera importante que las mujeres en etapa de posparto reciban un tratamiento profesional de drenaje linfático manual?

1.4. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Analizar el drenaje linfático mediante la revisión de documentos bibliográficos, para determinar los beneficios de esta técnica manual en las mujeres en etapa de postparto, a fin de que disminuya la inflamación y mejore la circulación de la linfa.

Objetivos específicos

- Identificar las características, que permiten que el drenaje linfático se considere beneficioso en las mujeres en etapa posparto.
- Describir la finalidad del drenaje linfático manual al mejorar la circulación de la linfa en las mujeres en etapa posparto.
- Investigar por qué se considera importante, que las mujeres en la etapa del posparto reciban un tratamiento profesional de drenaje linfático manual.

1.5. Formulación de las hipótesis y las variables

El drenaje linfático manual ayuda a la circulación de la linfa y a disminuir los efectos secundarios en la retención de líquidos, en las mujeres que se encuentran en la etapa posparto.

1.6. Variables

1. Drenaje linfático
2. Efectos posparto

1.7. Justificación de la investigación

1.7.1 Justificación social

A nivel social esta investigación se justifica por el beneficio que realiza en las mujeres en etapa de posparto, al optar por el drenaje linfático manual, técnica que ayuda a la circulación de la linfa y a disminuir la inflamación; con el propósito de mejorar en su pronta reincorporación a sus funciones normales, en primer lugar,

el cuidado de su bebé, así como familiar y laboral. Con esta investigación se pretende contribuir a la sociedad, al considerar incluir en esta etapa un tratamiento profesional accesible, además de los cuidados convencionales que a través de las costumbres culturales se van transmitiendo de generación en generación.

1.7.2 Justificación metodológica

A nivel metodológico esta investigación se justifica porque está encaminada a ser un aporte por su procedimiento y desarrollo enfocando en una metodología de documentación exploratoria que ayude a obtener elementos y criterios importantes como: conceptos, beneficios y características, para tener una línea base sobre el tema, que permita desarrollar otras investigaciones a futuro y con ello se puedan establecer tratamientos accesibles de drenaje linfático manual a las mujeres en esta etapa.

1.7.3 Justificación institucional

A nivel institucional esta investigación es factible debido, que tanto el Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador-Esculapio, así como los estudiantes pueden continuar a futuro con su estudio y seguir enriqueciendo la investigación con datos, mismos que puedan ser desarrollados con información valiosa entorno al drenaje linfático manual, disminuir la inflamación y mejorar la circulación de la linfa en mujeres en etapa de posparto.

CAPITULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Internacionales

A nivel internacional, se toma en cuenta el trabajo de Fernández (2014), en su investigación “Alternativas analgésicas al dolor de parto” y como objetivo: determinar más opciones que sean favorables, por lo tanto tras una investigación bibliográfica en documentos especializados en el ámbito médico, se encontró de resultado, que el drenaje linfático manual es un método eficaz para el tratamiento y terapia alternativa, en el posparto.

Por otra parte, el trabajo de De la Cueva (2015), en su investigación titulada “Efectividad del Drenaje Linfático Manual Intracavitario (DLMI) versus tratamiento convencional en la prevención del trauma perineal durante el parto” Se dividió en dos grupos a 49 secundíparas con edema gestacional. se realizó un análisis estadístico mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov y para comparar ambos grupos se utilizó ANOVA. Las pruebas estadísticas fueron bilaterales con un nivel intervalo de confianza del 95% y una significación de 0,05. Por lo tanto el (DLMI) realizado en secundíparas, es efectivo en la reducción del dolor y recuperación posparto.

Así también, se revisó la investigación de (Moya, López, & Huertas, 2015), sobre “Drenaje linfático Manual”, en donde se encontró información, al realiza un abordaje teórico que establece beneficios en el tratamiento de edema post-traumático, edemas linfostáticos; tiene efecto sedante, preventivo en el pre-

operatorio, post-inmovilización, favoreciendo la circulación linfática, reduciendo así la inflamación y el dolor. Contribuyendo a reducir el cansancio, pesadez y la eliminación de toxinas.

En su investigación, De Souza (2021) menciona el “Impacto del drenaje linfático manual, sobre los síntomas relacionados con el edema de miembros inferiores en mujeres embarazadas” realizada a 23 voluntarias. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas antes, inmediatamente después y después de dos horas de la intervención en relación a la mejoría del dolor ($p=0,001^*$), hormigueo ($p=0,01^*$), sensación de pesadez ($p=0,000^*$) e hinchazón ($p=0,000^*$), La perimetría del tratamiento disminuyó en la mayoría de las mediciones realizadas, por lo tanto, la técnica (DLM) favorece la calidad de vida, provoca relajación, bienestar y reduce la ansiedad.

Se revisó también el trabajo de Cordero (2014) en su investigación “Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática” en donde se plantea programas de actividad física en mujeres embarazadas. Este estudio, es de carácter cualitativo, por lo que no presenta ningún análisis estadístico, sin embargo concluye aportando que la actividad física contribuye y facilita el drenaje linfático, dando mejores resultados en el tratamiento.

Nacionales

Como primer antecedente nacional, se considera el trabajo investigativo de Onofa (2015), titulado: “Elaboración y aplicación de un programa nutricional y drenaje linfático manual en pacientes en periodo de posparto entre 20 a 30 años de edad, del hospital cantonal de Sangolquí” en donde plantea como objetivo: Determinar los resultados alcanzados con la aplicación del programa nutricional y

drenaje linfático manual en pacientes, objeto de estudio. Para este fin, plantea una investigación descriptiva y de campo. Cuyos resultados fueron que tras realizarse un drenaje linfático manual, se mejoró la digestión, la retención de líquidos y la eliminación de toxinas.

Otra investigación considerada es la de Canseco (2020) en su estudio: “Efecto del drenaje linfático manual sobre la calidad de vida de los pacientes adultos en cuidados paliativos” en donde se hizo un estudio con 20 participantes y se dividió en 2 grupos, usando drenaje linfático manual en uno y terapia física en el otro. Los resultados desde un análisis ANOVA indicaron mayor efectividad del drenaje linfático manual para la disminución de edemas, mejoramiento de calidad de vida en un 20% y reducción de pesadez en un 15%. Sin embargo en el otro grupo la diferencia estadística no es significativa.

También se revisó el estudio de Paredes (2019) llamado “Eficacia del drenaje linfático manual vs terapia compresiva en mujeres embarazadas con edemas en miembros inferiores”, en donde se realizaron con 30 mujeres, tres grupos de control cada uno de 10 personas. Al primero no se aplicó ningún tratamiento, al segundo se le dio drenaje linfático manual y al tercero se usó terapia compresiva.

El análisis estadístico mostró en el Grupo que recibió drenaje linfático manual (GDLM) (0.003) mejoría en un 57% al sexto día de tratamiento en la sensación de pesadez, en comparación con el Grupo que recibió Terapia compresiva (GTC) 34%, y el Grupo Control (GC) 12%. El mismo fenómeno fue observado en la medición de perímetros donde el GDLM (0.001) mejoró significativamente un 35% en comparación con el GTC un 29% y el GC un 8%.

En la medición articular tanto el DLM (0.001) y el GTC (0.001) tuvieron una diferencia significativa como método tratamiento a comparación con el GC. En conclusión, se obtuvo que el drenaje linfático manual es más efectivo en un 21% para la reducción de la sensación de pesadez desde el sexto día.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Sistema linfático

Es una red de órganos, ganglios linfáticos, conductos y vasos linfáticos que producen y transportan linfa, desde los tejidos hasta el torrente sanguíneo y es la parte principal del sistema inmunitario del cuerpo. Los órganos linfáticos o linfoides primarios son: la médula ósea y el timo, los secundarios: ganglios linfáticos, el bazo, tejidos linfáticos (amígdala faríngea o las placas de peyer) y en general, tejido linfoide asociado a las mucosas y la linfa.

Tiene tres funciones principales: la defensa, mediante la producción de linfocitos en los ganglios linfáticos para combatir los antígenos; la absorción de grasas que son transportadas a la sangre a través del sistema linfático; y el intercambio capilar, en el que recupera las sustancias que el flujo sanguíneo ha perdido y mantiene el equilibrio de los líquidos corporales. En cuanto a los beneficios se menciona que es un sistema "drenador" que controla la cantidad de líquido en el cuerpo y contribuye a la preservación de la presión arterial normal (Eccher et al., 2018).

Mecanismo de funcionamiento del sistema linfático.

En cuanto a su funcionamiento, este recolecta y transporta líquidos, proteínas y células del tejido intersticial hacia la sangre. En donde, la linfa es bombeada hacia adelante por los movimientos musculares, también gracias a la acción de las válvulas unidireccionales en los vasos linfáticos, es decir, tiene un solo recorrido, en una sola dirección. Mientras que en los ganglios linfáticos, esta es filtrada y las células inmunes, como los linfocitos, pueden responder a antígenos presentes en la linfa. (Biolatto, 2023)

La Linfa

Es un líquido blanco amarillento con un contenido bajo de proteínas, pero alto en lípidos que circula a través de los vasos linfáticos del cuerpo, gracias a la contracción de los músculos, arterias cercanas y a los movimientos de las extremidades superiores e inferiores. Cumple funciones importantes en el sistema inmunológico, como la eliminación de microorganismos y sustancias extrañas, así como la absorción de lípidos y proteínas que las transporta junto con el oxígeno, a las áreas del cuerpo, donde no hay vasos capilares (Zambrano, 2021). El avance de la linfa se logra gracias a contracciones reflejas de las paredes de los vasos linfáticos y a la presencia de válvulas que impiden su retroceso.

Vasos linfáticos

Son conductos como parte del sistema linfático, el cual, es responsable de la circulación de la linfa y su transporte a través del cuerpo. Dichos vasos tienen una estructura similar a las venas, con válvulas que ayudan a regular el flujo de la linfa y prevenir su retroceso. Estos vasos linfáticos conforman una red que cubre todo el cuerpo y permite la recolección de la linfa de los tejidos y su transporte hacia los ganglios linfáticos.

Su funcionamiento es similar al de las venas, al tener válvulas que ayudan en el transporte de la linfa. Lo cual, comienza al recoger el líquido linfático mediante capilaridad, luego irse uniendo para formar vasos más grandes. Finalmente, la linfa es recogida por el conducto torácico y el conducto linfático. Siendo el torácico el más importante, ya que drena más de la mitad del cuerpo y termina en la vena subclavia izquierda (Onofa, 2015).

Ganglios linfáticos

Son estructuras ovaladas de diversos tamaños, pero normalmente son de unos pocos milímetros, entre 1 y 2 cm de largo, formados por una cápsula resistente. Funcionan como filtros para la linfa que pasa a través de ellos; las células inmunitarias evalúan si hay material extraño como: bacterias, virus u hongos, ya que esto puede causar inflamación, infecciones o ciertas enfermedades. Se encuentran individualmente o en grupo y están distribuidos por todo el cuerpo, particularmente cuello, clavícula, axila, tórax, abdomen y la ingle. (Ramírez, 2021)

Drenaje linfático manual

Es una técnica terapéutica que se emplea para ayudar a estimular el sistema linfático y mejorar su funcionamiento. Esta técnica se aplica a través de movimientos suaves y rítmicos sobre la piel, en dirección de la circulación de la linfa, para ayudar a eliminar los desechos y los excesos de líquido o sustancias innecesarias acumulados en el cuerpo. Por consiguiente el drenaje linfático manual, es eficaz en la prevención y tratamiento de molestias como: inflamación y la retención de líquidos, también en la mejora de la circulación y la función del sistema inmunológico (Barbieux & Leduc, 2022).

En cuanto a los principios del drenaje linfático manual, Onofa (2015) menciona los siguientes:

- Estimulación suave: El drenaje linfático manual se realiza con presiones suaves y movimientos lentos para evitar la activación del sistema nervioso simpático y promover una respuesta relajante.
- Dirección de la linfa: La técnica se realiza en la dirección de la circulación linfática, hacia el torrente sanguíneo y los ganglios linfáticos.
- Atención a las áreas de congestión: El drenaje linfático manual actúa más donde la linfa no circula en la forma adecuada.
- Movimientos lentos y repetitivos: La técnica se realiza con movimientos para estimular la circulación de la linfa, ayudar a liberar las toxinas y las sustancias inflamatorias.

- Individualización: El drenaje linfático manual es una técnica personalizada que se adapta a las necesidades individuales de cada paciente y a la condición específica que se está tratando.
- La secuencia de un drenaje linfático manual completo es la siguiente:
 1. Vaciado de cuello
 2. Cara
 3. cabeza
 4. extremidades superiores: brazo – antebrazo – mano
 5. tórax – pecho
 6. abdomen
 7. espalda
 8. glúteos
 9. extremidades inferiores: muslo – pierna – pie
 10. Si se va a realizar un drenaje localizado, es conveniente siempre hacer primero un vaciado de cuello y luego el área específica (Quezada, 2021).

Cuadro para evaluar el grado de inflamación y retención de líquidos (Edema)

Tabla 1.

Grado de inflamación y retención de líquidos

| Grado | Símbolo | Magnitud | Extensión |
|-----------|-------------|--|-----------------------------------|
| Grado I | + / ++++ | Leve Depresión, sin distorsión visible del contorno. | Desaparición casi instantánea. |
| Grado II | ++ / ++++ | Depresión de hasta 4 mm. | Desaparición en 15 segundos. |
| Grado III | +++ / ++++ | Depresión de hasta 6 mm. | Recuperación en 1 minuto. |
| Grado IV | ++++ / ++++ | Depresión Profunda de hasta 1cm. | Persistencia de 2 a 5 minutos. |

Nota. Quezada, S. (2021). Diapositiva 13.

2.2.2. Postparto

Es un período después del parto, una etapa de transición en la que la madre y su hijo cambian de la estrecha conexión desarrollada durante el embarazo, a un período de mayor independencia para ambos. En este proceso, la madre experimenta cambios significativos en su fisiología de manera gradual, hasta que regresa al estado anterior al embarazo. De manera que este tiempo es importante tanto para el desarrollo del hijo, como para la recuperación de la madre y el desarrollo de sus funciones parentales (Gabbe, 2019).

Aspectos fisiológicos

Dolores posparto

Durante el período de recuperación después del parto, se experimentan diversos síntomas, en donde las mujeres al tener su primer hijo experimentan una tensión continua en su útero generando dolor. Mientras que, en las mujeres que han tenido más de un hijo, este órgano se contrae con fuerza y de manera intermitente, lo que también causa dolores intensos, conocidos como "entruetos". Mismos que normalmente suelen disminuir después de tres días (García et al., 2020).

Loquios

Es un flujo vaginal, que se presenta después del parto puede variar en cantidad. Se pueden clasificar en tres tipos según su apariencia: rojos, serosos y blancos. En cuanto a su duración, el flujo puede presentarse hasta por cuatro semanas y reiniciarse hasta 56 días, después del parto. Si se presenta en el período tardío después del parto, no es necesariamente una señal de alarma Onofa (2015).

Regeneración del endometrio

El endometrio es aquella mucosa que recubre el útero de manera interna, tiene como función alojar al cigoto después de la fecundación (Onofa, 2015). Posteriormente al proceso del parto, este se regenera de manera acelerada hasta alcanzar su completa recuperación a los 16 días de haber dado a luz (Moreno, 2014).

Peritoneo y pared abdominal

Esta membrana cubre la mayoría de órganos del abdomen, Después del embarazo, presenta una pared blanda y flácida como efecto de la distensión ocasionada por el útero. Luego del parto, se necesitan varias semanas para que se recupere y se aproxime a sus cualidades iniciales, se puede acelerar el proceso con la ayuda de ejercicios (Onofa, 2015).

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de estudio y diseño de contrastación de hipótesis

Enfoque

La investigación cuantitativa se centra en el entendimiento de los fenómenos, desde un abordaje numérico o a partir de datos cuantificables o medibles, lo cual, facilita el análisis de los individuos involucrados en un ambiente natural y en relación con su entorno. Se elige este enfoque cuando el objetivo es analizar, cómo las personas perciben y experimentan los eventos que les rodean, profundizando en sus perspectivas, interpretaciones y significados (Hernández et al., 2014).

Este enfoque se usa para desarrollar la presente investigación, ya que se busca identificar de que manera el drenaje linfático manual puede disminuir la inflamación y mejorar la circulación de la linfa en a aquellas mujeres que se encuentran en la etapa de posparto.

Nivel

Se emplea la investigación exploratoria, que se centra en investigar un tema o problema que no ha sido abordado anteriormente o ha sido poco estudiado (Ramos, 2020). Lo cual, se evidenció al buscarse antecedentes investigativos, que la literatura se centra en la relación del drenaje linfático manual en distintas afectaciones, pero poco se lo ha relacionado con la etapa del posparto.

Tipo

Se usó una investigación de tipo bibliográfico, realizando consultas en fuentes secundarias de carácter académico, tales como libros, revistas, artículos científicos, tesis de grado (Baena, 2014), los cuales se encontraron en repositorios académicos y buscadores especializados.

3.2. Población, muestra y muestreo, informantes claves.

Al ser un estudio bibliográfico, no se consideró analizar alguna población en particular, ni tampoco identificar o calcular una muestra representativa. De modo que el desarrollo de investigación se basó en una revisión sistemática de información acorde a las variables de: drenaje linfático manual y los efectos post parto, así como sus dimensiones.

Lo que facilita realizar el respectivo análisis y verificar desde una perspectiva teórica la hipótesis planteada de que el drenaje linfático manual contribuye en mejorar la inflamación y la circulación de la linfa en las mujeres que se encuentran en esta etapa de posparto.

Se estimaron los siguientes artículos en esta parte del estudio:

Figura 1

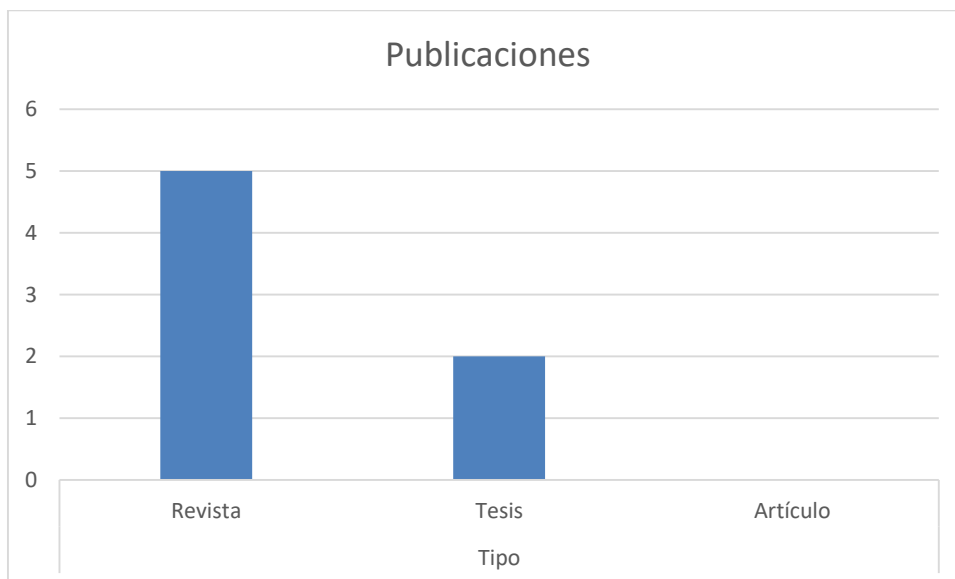
Año de publicaciones



Nota: La figura indica los años de las publicaciones consultadas

Figura 2.

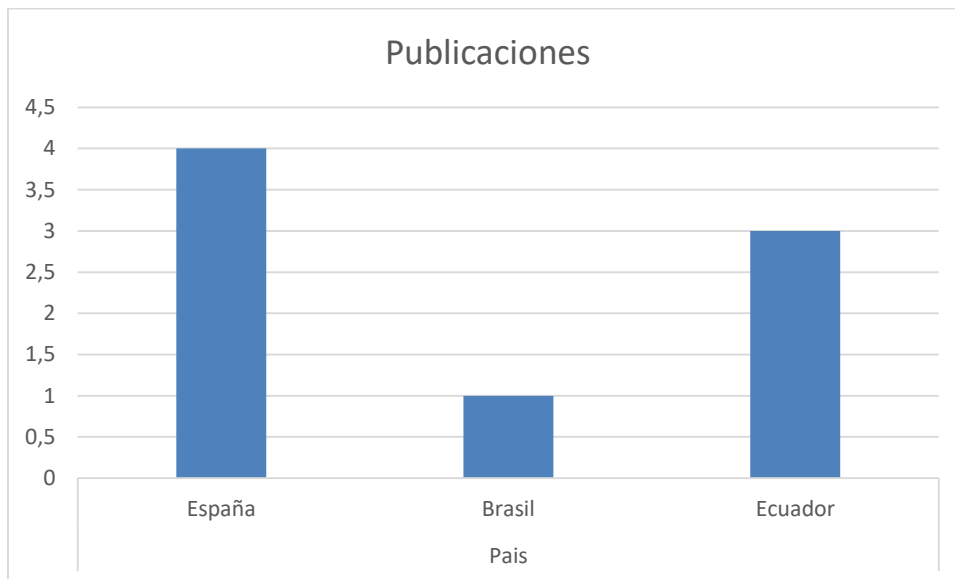
Tipos de publicaciones



Nota: La figura indica los tipos de publicaciones consultadas

Figura 3.

Origen de las publicaciones



Nota: La figura indica el origen de las publicaciones consultadas.

3.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos o de la información.

Como técnica investigativa se usó la revisión bibliográfica, que se basa en un proceso descriptivo detallado de un tema específico, lo cual responde a un proceso ordenado lógico y secuencial que normalmente responde a un proceso de planificación previo, en donde se planean objetivos, y dimensiones que se van a indagar (Gómez et al., 2014).

Se usó como instrumento investigativo la ficha bibliográfica, es un documento que contiene la información más relevante de un texto que posee información pertinente para una investigación. Tal como artículos, libros o capítulos. Dicho instrumento, posee elementos básicos como título, autor y año de publicación (Salazar, 2022).

3.4. Plan de procesamiento, análisis de datos y de la información.

Para el desarrollo de la presente investigación, se partió del diseño de una matriz de operacionalización de variables, en donde se definieron las variables de estudio, para luego desagregarlas en componentes más específicos como dimensiones. Esta estructura facilitó la identificación de subtemas que fueron abordados por la investigación bibliográfica.

Posteriormente, se busco información e investigó en fuentes de carácter académico, especialmente que no tengan una antigüedad mayor a los cinco años. No obstante, por tratarse de una investigación exploratoria, si se consideraron algunas fuentes mayores a este periodo, pero en una cantidad mínima y en casos específicamente necesarios.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis de los resultados

Es importante considerar que no existen fuentes validadas de información a nivel nacional, regional, ni internacional que correlacionen las variables del presente estudio, desde un abordaje estadístico. Por lo tanto es recomendable a futuro aplicar pruebas en grupos poblacionales definidos, en donde se puede aplicar la técnica de drenaje linfático manual por grupos y en periodos determinados, a fin de medir sus resultados y obtener así, una relación cuantificable entre las variables propuestas.

Se consideraron diversas investigaciones a nivel nacional e internacional sobre los beneficios del drenaje linfático manual en afectaciones como: el dolor, la inflamación, la calidad de vida, la retención de líquidos en distintos grupos poblacionales. Pues al presentarse también dichos efectos en el caso de mujeres posterior al parto, se puede relacionar sus beneficios con ellas de manera indirecta.

Es así, que se encontró que el drenaje linfático manual tiene diversos efectos positivos, como:

Para De Souza (2021) el drenaje linfático manual ayuda a reducir inflamación en el cuerpo, especialmente en las áreas donde se presenta mayor congestión de líquido, después del parto. Se halló que el drenaje linfático es una técnica manual suave que se utiliza para ayudar a mejorar la circulación. Es importante considerar que la circulación linfática es un sistema de transporte que ayuda a drenar líquidos

y toxinas del tejido y a transportarlos hacia los vasos linfáticos, que luego los llevan a los ganglios linfáticos, para su filtración y eliminación.

Mencionan, Beltrán y Calupiña (2019) que el drenaje linfático manual puede ayudar a reducir el dolor en el cuerpo, incluido el dolor de cabeza, dolor de espalda y dolor muscular después del parto. Ya que contribuye a la circulación linfática lo que favorece a la reducción de la inflamación y del dolor. Esto se presenta gracias a que permite liberar la presión de las terminaciones nerviosas, lo que facilita al paciente llegar a un estado de bienestar.

De igual forma, Canseco (2020) indica que el drenaje linfático manual puede ayudar a reducir el estrés y mejorar en general, ya que contribuye a la relajación muscular lo que permite relajar la tensión del cuerpo. Al mejorar la circulación linfática y reducir la inflamación, el drenaje linfático manual puede beneficiar en la calidad del sueño.

5.2. Discusión de los resultados

Relacionado a los beneficios positivos que tiene el drenaje linfático manual, tenemos como resultado en la investigación de De Souza (2021) y Yunapanta (2021) que el (DLM) reduce los síntomas que se presentan durante y después del embarazo. Yunapanta (2021), encontró que la aplicación de drenaje linfático manual en el linfedema disminuye el volumen en la extremidad afectada y se sugiere aplicar sesiones de 30 minutos, 1 o 2 veces en un periodo de 6 a 8 meses.

Referente a los aspectos emocionales del paciente, De Souza (2021) y Canseco (2020), coinciden en que el drenaje linfático manual estimula el sistema límbico del cerebro, que consisten en un grupo de estructuras como: hipotálamo, hipocampo, amígdalas, corteza orbitofrontal, entre otras, dirigiendo las emociones

por ejemplo: la ira, alegría, el miedo. Regula algunas funciones: establecimiento de la psiquis, normaliza el carácter, participa en el control del sueño, forma parte del proceso de excitación y atención, en resumen: comportamiento, emociones y motivación.

Respecto al dolor, se encontró el aporte de De Souza (2021), manifestó que la estimulación táctil producida por el drenaje linfático manual llega hasta la médula espinal y suprime las fibras que transmiten dolor, ya que estas fibras están cubiertas de mielina en mayor medida que las fibras nerviosas. Beltrán y Calupiña (2019) coinciden en que el drenaje linfático manual posee un efecto analgésico, pues estimula el sistema nervioso parasimpático y es eficaz en el tratamiento del dolor.

Así también, en cuanto al dolor, Cueva (2015) muestra una correlación entre el drenaje linfático manual y reducción del dolor con un resultado de $p=0.000$ por lo que se demuestra una correlación significativa. Resultados que son respaldados por los De Souza (2021), quien obtuvo valores de mejoría del dolor ($p=0,001^*$), hormigueo ($p=0,01^*$), sensación de pesadez ($p=0,000^*$) e hinchazón ($p=0,000^*$).

Otro efecto positivo del drenaje linfático manual se da a nivel estético, pues De Souza (2021) y Onofa (2015), hablan sobre los beneficios que puede darse en la piel, es así, que De Souza (2021) menciona que el drenaje linfático manual, promueve una estimulación mecánica al comprimir y tensar los tejidos blandos, lo que estimula los receptores nerviosos de la piel favoreciendo a su estado. Sin embargo, Onofa (2015) menciona que en cuanto al drenaje linfático manual en la zona abdominal, este no solo brinda un efecto relajante, sino que también contribuye a reducir medidas abdominales gracias a su efecto drenante.

Relacionado a la retención de líquidos, Onofa (2015), Canseco (2020) y Paredes (2019) tienen aportes importantes, menciona que en los casos en que se

aplica el drenaje linfático manual, en la zona del abdomen se mejora la digestión, ayuda a reducir la retención de líquidos, eliminando de esta manera toxinas y otras sustancias nocivas. Por su parte, Canseco (2020) coincide en que esta técnica contribuye a la reducción de la inflamación, llegando hasta reducir el perímetro en un promedio de 1 cm luego de aplicado el tratamiento.

Otra investigación considerada es la de Canseco (2020) en su estudio: “Efecto del drenaje linfático manual sobre la calidad de vida de los pacientes adultos en cuidados paliativos” se hizo un análisis en grupos de control, en donde se usó drenaje linfático manual en uno y terapia física en el otro paciente. Los resultados indicaron mayor efectividad del drenaje linfático manual, para la disminución de edemas, mejoramiento de calidad de vida y reducción de pesadez.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Respecto al primer objetivo planteado en esta investigación, sobre el identificar las características que permiten que el drenaje linfático manual se considere beneficioso en las mujeres en etapa posparto. Se estableció que esta técnica alivia la inflamación, mejora la circulación, reduce el dolor, además de contribuir a minimizar estrés. Ya que es directamente con las manos, genera en el cuerpo de la paciente bienestar, debido a que los movimientos son lentos y la presión suave. Propicia en la persona un descanso armonico en su salud y en su vida diaria.
- Referente al segundo objetivo sobre describir la finalidad del drenaje linfático manual, al mejorar la circulación de la linfa en las mujeres en etapa posparto. Se describió que esta técnica, no es invasiva y que el principal instrumento de trabajo son las manos, herramientas importantes sobre la piel de la persona en el área específica, donde se desea realizar el tratamiento.
- En cuanto al tercer objetivo sobre investigar, por qué se considera importante que las mujeres en etapa de posparto reciban un tratamiento profesional de drenaje linfático manual. Se planteo que las mujeres en esta etapa presentan diversas afectaciones que impiden o dificultan la pronta reincorporación a sus funciones diarias. Se pretende favorecer el desempeño de sus actividades normales como son: el cuidado de su bebé, ocupaciones familiares y laborales. Además de contribuir en su salud física y bienestar emocional.

Recomendaciones

- Se recomienda indagar permanentemente en la búsqueda de estudios relacionados con la aplicación del drenaje linfático manual en la etapa de posparto, ya que como se mencionó no existe una cantidad relevante de fuentes académicas sobre el tema.
- Se sugiere aplicar la investigación a una población compuesta por mujeres en etapa posparto, a fin de poder comparar mediante grupos de control los beneficios del drenaje linfático manual, de manera cuantitativa.
- Se recomienda socializar los beneficios del drenaje linfático manual, ya que es una terapia alternativa, no invasiva, que ayuda a mejorar la circulación de la linfa en mujeres que se encuentran en la etapa de posparto, contribuyendo de esta manera en su salud física y emocional, favoreciendo integralmente su calidad de vida.

CAPÍTULO VI.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. (1997). *Creencias populares sobre el autocuidado durante el puerperio, en las instituciones de salud de nivel 1*. Recuperado el 7 de Enero de 2023, de Redalyc: <https://www.redalyc.org>
- Alaskari, R. (2007). *Elaborar fichas*. Prometeo Libros. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <https://lecturayescrituraunrn.files.wordpress.com/2013/08/elaborarfichas.pdf>
- Baena, G. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Grupo Editorial Patria. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Barbieux, R., & Leduc, O. (2022). *Drenaje linfático manual según el «método Leduc»*. *EMC - Kinesiterapia - Medicina Física*, 43(1), 1-13. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1293296521459748>
- Beltrán, D., & Calupiña, K. (2019). *Análisis comparativo entre drenaje linfático manual y electroterapia en el tratamiento post- quirúrgico de liposucción abdominal*. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/11640>

- Biolatto, L. (2023) *Función del sistema linfático en el organismo. Anatomía y fisiología*. Recuperado el 30 de Julio de 2023. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/funcion-sistema-linfatico-organismo/>
- Canseco, L. (2020). *Efecto del drenaje linfático manual sobre la calidad de vida de los pacientes adultos en cuidados paliativos*. UDLA. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/jspui/bitstream/33000/12284/1/UDLA-EC-TLFI-2020-15.pdf>
- Cordero, M. (2014). *Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática*. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 15-24. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100001
- De la Cueva, M. (2015). *Efectividad del Drenaje Linfático Manual Intracavitario (DLMI) versus tratamiento convencional en la prevención del trauma perineal durante el parto*. Universidad Europea de Madrid, 2(3), 12-25. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=283732>
- De Souza, M. (2021). *Impacto del drenaje linfático manual sobre los síntomas relacionados con el edema de miembros inferiores en mujeres embarazadas*. *Pesquisa original*, 28(4), 24-38. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/fp/a/DDFWYwkNPZSM98KtsjbtK9B/abstract/?lang=e>

estructuración y sistematización. Dyna, 81(184), 1-5. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=49630405022>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México DF: Mac GrawHill. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Incaugarat, M. (2017). *El “viento” como agente generador de padecimiento. Reflexiones sobre el periodo de posparto con relación al “pensamiento chino”*. Revista Argentina AVA, 6. Recuperado el 15 de Enero de 2023. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16942016000200007

Moreno, C. (2014). *La mujer en posparto: un fenómeno de interés e intervención para la disciplina de enfermería*. Revista cuidarte, 5(2), 739-747. Recuperado el 7 de Enero de 2023 Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732014000200005&script=sci_arttext

Moya, J., López, P., & Huertas, M. (2015). *Drenaje linfático Manual*. Revista Electrónica de PortalesMedicos, 1. Recuperado el 7 de Enero de 2023 Obtenido de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/drenaje-linfatico-manual/>

Onofa, D. (2015). *Elaboración y aplicación de un programa nutricional y drenaje linfático manual en pacientes en periodo de posparto entre 20 a 30 años de edad, del Hospital cantonal de Sangolquí*. Universidad Iberoamericana del Ecuador. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/handle/123456789/261>

Paredes, P. (2019). *Eficacia del drenaje linfático manual vs terapia comprensiva en mujeres embarazadas con edemas en miembros inferiores*. UDLA. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/11633>

Peralta, O. (1996). *Aspectos clínicos del puerperio*. Recuperado el 6 de Enero de 2023. Obtenido de https://www.icmer.org/documentos/lactancia/puerperio_octavio.pdf

Quezada, S. (2021). *Drenaje Linfático*. (Diapositiva de PowerPoint) Instituto Tecnológico Superior Esculapio I.S.T.E. Recuperado el 3 de Marzo de 2023.

Ramírez, G. (2021) *Ganglios linfáticos: qué son, función y ubicación*. *Medicina general*. Recuperado el 05 de febrero de 2023, obtenido de <https://www.tuasaude.com/es/ganglios-linfaticos/>

Ramos, C. (2020). *Los alcances de una investigación*. *Ciencia América*, 9(3), 1-5. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/336>

Salazar, J. (2022). *Nuevas tendencias educativas: ficha bibliográfica*. Recuperado el 09 de Febrero de 2023, Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/362702997_NUEVAS_TENDENCIAS_EDUCATIVAS_FICHA_BIBLIOGRAFICA

Yunapanta, E. (2021). *Revisión bibliográfica del abordaje fisioterapéutico en el tratamiento de linfedema del miembro superior postmastectomía a través del drenaje linfático manual*. UDLA. Recuperado el 7 de Enero de 2023. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25519>

Zambrano, J. (2021). *Linfedema: de la fisiopatología al tratamiento actual*. *Médicas UIS*, 34(3), 61-70. Recuperado el 10 de Enero de 2023. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192021000300061

ANEXOS

1. Operacionalización de la variable

| VARIABLES | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | Escala de medición |
|------------------------------|---|---|-------------------|--|--------------------|
| V1 Drenaje linfático | Es una técnica que se emplea para ayudar a estimular el sistema linfático y mejorar su funcionamiento. | Se aplica a través de movimientos suaves y rítmicos sobre la piel, en dirección de la circulación de la linfa, para ayudar a eliminar los desechos y excesos de líquido o sustancias innecesarias en el cuerpo. | Sistema linfático | Mecanismo Linfa Vasos linfáticos Ganglios linfáticos | Ordinal |
| | | | Drenaje linfático | Concepto Principios | |
| V2 efectos post parto | El postparto, es un período después del parto, es una etapa de transición en la que la madre y su hijo cambian de la estrecha conexión desarrollada durante el embarazo a un período de mayor independencia para ambos. | En este periodo, la madre experimenta cambios significativos en su fisiología de manera gradual, hasta que esta regresa al estado anterior al embarazo. | Posparto | Aspectos fisiológicos Dolores posparto Loquios Regeneración endometrio Peritoneo y pared abdominal | Ordinal |

2. Matriz de consistencia

| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA GENERAL | HIPÓTESIS GENERAL | OBJETIVO GENERAL | VARIABLES | MARCO TEÓRICO (ESQUEMA) | MÉTODO |
|---|---|--|---|--------------------------------|--|
| ¿De qué manera el drenaje linfático manual beneficia a las mujeres en la etapa de posparto? | El drenaje linfático manual ayuda a la circulación de la linfa y a disminuir los efectos secundarios en la retención de líquidos en las mujeres que se encuentran en la etapa posparto. | Determinar de qué manera el drenaje linfático beneficia a las mujeres en la etapa de posparto. | V1. Drenaje linfático V2. Efectos post parto | Bases teóricas Antecedentes | Enfoque de la Investigación: Cuantitativo Método de Investigación: Hipotético-Deductivo Tipo de investigación: Descriptivo Exploratorio |
| Problemas Específicos | Hipótesis Específicas | Objetivos específicos: | | | |
| P.E.1. ¿Cuáles son las características que permiten que el drenaje linfático se considere beneficioso en las mujeres en etapa posparto? | H.E. 1. - el drenaje linfático es beneficioso en las mujeres en etapa posparto | 1.- Identificar las características que permiten que el drenaje linfático se considere beneficioso en las mujeres en etapa posparto. | | Población: no aplica | Muestreo y Muestra: Muestra: no aplica |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>P.E. 2. ¿Cuál es la finalidad del drenaje linfático manual al mejorar la circulación de la linfa en las mujeres en etapa posparto?</p> | <p>H.E. 2. El drenaje linfático manual mejorara la circulación de la linfa en las mujeres en etapa posparto.</p> | <p>2.- Describir la finalidad del drenaje linfático manual al mejorar la circulación de la linfa en las mujeres en etapa posparto.</p> | <p>Técnica: Investigación bibliográfica</p> <p>Instrumento: Ficha bibliográfica.</p> <p>Métodos de Análisis de Datos: Descriptivo</p> |
| <p>P.E. 3. ¿Por qué se considera importante que las mujeres en etapa de posparto reciban un tratamiento profesional de drenaje linfático manual?</p> | <p>H.E. 3. El drenaje linfático es importante para las mujeres en etapa de posparto.</p> | <p>3.- Investigar porque considera importante que las mujeres en etapa de posparto reciban un tratamiento profesional de drenaje linfático manual.</p> | |

3. Instrumento de recolección de datos

| | |
|--|---|
| Autor | De Souza, Melo |
| Título | Impacto del drenaje linfático manual sobre los síntomas relacionados con el edema de miembros inferiores en mujeres embarazadas |
| Año | 2021 |
| <p>A DLM tem sido vastamente utilizada para tratamento de gestantes, principalmente no último trimestre, e incorporada na prática clínica de diversos profissionais devido aos benefícios físicos e fisiológicos². Os resultados do estudo mostraram diminuição dos sinais e sintomas de dor, sensação de peso, formigamento e inchaço nas gestantes estudadas, redução da perímetria e manutenção da PA. A literatura acerca desses sintomas em gestantes é escassa, entretanto existem estudos que apresentam resultados benéficos da DLM, associados ou não a outras técnicas¹⁰. Neste estudo, foram encontrados resultados positivos da aplicação da DLM, visto que houve a diminuição de sintomas e da perímetria em todas as mensurações analisadas e a manutenção da PA, sugerindo que a drenagem é um método seguro e eficaz para o tratamento do edema gestacional em MMII. Além dos benefícios supracitados, a DLM proporciona relaxamento físico e mental. Por intermédio da pressão sobre a pele, o toque promove uma estimulação mecânica, pois comprime e tensiona os tecidos moles, estimulando os receptores nervosos cutâneos. As reações eletroquímicas possibilitam sua condução ao corno posterior da medula, em seguida para o hipotálamo e, então, para o giro pós-central do córtex. A estimulação tátil ascende mais rápido à medula espinhal, inibindo as fibras dolorosas, pois estas são mais mielinizadas que as nervosas. Ocorre ainda a liberação de endorfinas e encefalinas, similar a ação da morfina, devido à estimulação do hipotálamo, associado ao sistema límbico, regulador das funções viscerais e mediador de emoções, intervindo no sistema nervoso autônomo (SNA), aliviando o estresse e a ansiedade e gerando prazer^{11,12}. O SNA parassimpático induz um relaxamento generalizado, melhora a circulação dos líquidos e rela</p> | |

| | |
|--|---|
| Autor | Onofa, Daisy |
| Título | Elaboración y aplicación de un programa nutricional y drenaje linfático manual en pacientes en periodo de posparto entre 20 a 30 años de edad, del Hospital cantonal de Sangolquí |
| Año | 2015 |
| <p>En cuanto al drenaje linfático manual en la zona abdominal, además de aportarles un efecto relajante, ayudó a disminuir medidas abdominales, gracias al efecto drenante del masaje El drenaje linfático manual es muy provechoso para todo tipo de tratamiento estético, pero en este caso aplicado específicamente en el abdomen, ayudó a las pacientes a mejorar la digestión, a evacuar la retención de líquidos favoreciendo la eliminación de los desechos metabólicos y elimina sustancias innecesarias para el organismo como las toxinas.</p> | |

| | |
|---|--|
| Autor | Beltrán, Diana; Calupiña, Karla |
| Título | Análisis comparativo entre drenaje linfático manual y electroterapia en el tratamiento postquirúrgico de liposucción abdominal |
| Año | 2019 |
| <p>El DLM es una técnica que estimula el sistema linfático, aumenta la movilidad de la linfa, las técnicas se pueden aplicar en un edema local después de una lesión o cirugía, las superficies de los vasos linfáticos responden a la presión direccional que se ejerce durante la aplicación de las diferentes técnicas que se utilizarán, el DLM estimula el sistema nervioso parasimpático, y son eficaces para el tratamiento de dolor</p> | |

| | |
|---|--|
| Autor | Canseco, Luis |
| Título | Efecto del drenaje linfático manual sobre la calidad de vida de los pacientes adultos en cuidados paliativos |
| Año | 2020 |
| <p>Los resultados obtenidos en el estudio demostraron que los perímetros disminuyeron en el grupo que se aplicó el DLM (GE) en un promedio de 1 cm. Por otro lado, en el grupo control la diferencia estadística no es significativa. Estos resultados demuestran que la aplicación del DLM es eficaz en pacientes con edema en MMII.</p> <p>Los resultados obtenidos en el estudio concuerdan con otros estudios donde se menciona la importancia de la aplicación del DLM. En un estudio publicado por la "Revista Chilena de Cirugía" menciona la efectividad del DLM y como esta técnica es parte esencial de la terapia descongostiva para disminuir el edema. Los resultados obtenidos en el estudio mediante el cuestionario CIVIQ 14 mostraron una notable mejoría en la calidad de vida de los pacientes. En el grupo que se aplicó el DLM (GE) mejoro un 20% después del tratamiento. En el grupo que solo se aplicó terapia convencional no hubo mejora. De acuerdo a los resultados obtenidos el DLM mejora la calidad de vida de los pacientes en CP.</p> <p>Los datos concuerdan con otros estudios publicados. Por ejemplo, en el artículo "Care of palliative patients with cancer-related lymphoedema" un médico tratante hace énfasis que después de una sesión de DLM con un paciente "Es la primera vez que lo veo sonreír". La experiencia sugiere que los pacientes consideran que la DLM es reconfortante, relajante y útil para controlar los síntomas.</p> | |

| | |
|--|---|
| Autor | Paredes, Pamela |
| Título | Eficacia del drenaje linfático manual vs terapia comprensiva en mujeres embarazadas con edemas en miembros inferiores |
| Año | 2019 |
| <p>Los resultados del estudio demuestran que en los grupos que recibieron tratamiento la sensación de pesadez se redujo a la tercera evaluación. Las pacientes que fueron tratadas con DLM mejoraron un 57% mientras que las pacientes que recibieron TC mejoraron un 34%. Las pacientes que no recibieron tratamiento reportaron un aumento en la sensación de pesadez en un 12%. Estos resultados pueden ser comparados con otro estudio donde se demuestra que con la aplicación del DLM la sensación de pesadez disminuye en los pacientes al séptimo día de tratamiento (Snolsky, et al, 2007).</p> <p>Los resultados de esta investigación muestran que los grupos que recibieron tratamiento disminuyeron significativamente el perímetro en la tercera evaluación. Las pacientes que fueron tratadas con DLM mejoraron un 35%, las pacientes que se les colocó TC mejoraron un 29%, mientras que las pacientes que no recibieron tratamiento el perímetro aumento en un 8%. La comparación entre el DLM y la TC es favorable para el DLM por disminuir el perímetro en mayor proporción.</p> <p>Resultados similares fueron reportados en un estudio de evaluación del edema donde demuestra la efectividad del DLM en la descongestión de los vasos linfáticos donde mejora el transporte y la reabsorción del líquido como resultado de esto disminuyo notablemente los perímetros del edema (Leal, 2009).</p> | |

| | |
|--|--|
| Autor | Yunapanta, Estefanía |
| Título | Revisión bibliográfica del abordaje fisioterapéutico en el tratamiento de linfedema del miembro superior postmastectomía a través del drenaje linfático manual |
| Año | 2021 |
| <ul style="list-style-type: none"> • El uso de drenaje linfático manual acompañado de otras terapia como: cinesiterapia, crioterapia, ejercicios aeróbicos y otros resulta ser beneficioso para la disminución del linfedema, mejorar los rangos de movilidad del hombro y de esta manera prevenir la incapacidad motriz. • La información analizada propone que el tiempo óptimo de la aplicación del drenaje linfático manual es de 30 minutos, 1 o 2 veces en un periodo de 6 a 8 meses. • Finalmente se concluye que al aplicar adecuadamente el protocolo de drenaje linfático manual es una técnica seguro y no aumenta el riesgo de recurrencia de cáncer de mama. | |