



GUÍA PRÁCTICA · TENDENCIAS NEREMI

Rutina de ejercicios para lipedema sin castigar tu cuerpo

Movimiento suave, fuerza adaptada y movilidad para
acompañar tu bienestar diario, sin culpa y sin exigencias
imposibles.

www.tendenciasneremi.com

Esta guía está pensada para personas con lipedema diagnosticado, sospecha de lipedema o piernas pesadas que quieren empezar a moverse de forma más amable.

No es un tratamiento médico ni una rutina personalizada. Es una propuesta orientativa para ayudarte a crear una base de movimiento suave, progresivo y sostenible.

1. Antes de empezar

Conviene recordar una cosa antes de la primera sesión: el lipedema no es sobrepeso ni obesidad, y no aparece por falta de voluntad. Es una condición que afecta a la distribución de la grasa corporal, sobre todo en piernas y a veces en brazos, y que suele cursar con dolor, pesadez y facilidad para los hematomas. Por eso el ejercicio aquí no busca corregir un cuerpo, busca acompañarlo.

El objetivo no es quemar, reducir piernas ni forzar el cuerpo. El objetivo es otro:

- Ganar movilidad.
- Mejorar confianza.
- Reducir sedentarismo.
- Activar piernas con bajo impacto.
- Trabajar fuerza de forma adaptada.
- Escuchar el cuerpo sin vivir desde la culpa.

En lipedema, el ejercicio no debería ser castigo. Debería ser acompañamiento.

2. Dónde encaja el ejercicio

El movimiento es una pieza, no el tratamiento entero. El lipedema se maneja mejor de forma multidisciplinar, y eso normalmente incluye:

- Valoración médica para el diagnóstico.
- Fisioterapia, incluida la especializada en sistema linfático.
- Terapia de compresión cuando está indicada.
- Cuidado de la piel.
- Alimentación adaptada a cada persona.
- Apoyo psicológico cuando hace falta.
- Movimiento adaptado, que es lo que trabaja esta guía.

Idea clave: ninguna de esas piezas funciona sola y ninguna sustituye a las demás. Esta guía se ocupa de una de ellas, con la idea de que sume al resto.

3. Reglas básicas de seguridad

- ☐ Muévete sin dolor intenso.
- ☐ Empieza por menos tiempo del que crees que puedes hacer.
- ☐ Evita saltos si tienes dolor, pesadez o molestias articulares.
- ☐ No entrenes hasta agotarte.
- ☐ Observa cómo te sientes al día siguiente.
- ☐ Descansa si tu cuerpo lo necesita.
- ☐ Consulta con un profesional si tienes dudas.

Para la rutina usa ropa cómoda, calzado estable, una esterilla si tienes, una silla firme y una botella de agua. Si usas prenda de compresión, consulta con tu profesional si te conviene llevarla durante el ejercicio.

4. Cuándo no hacer la rutina y consultar

No hagas esta rutina y consulta con un profesional si tienes:

- Dolor intenso o repentino.
- Hinchazón brusca de una pierna.
- Enrojecimiento, calor o fiebre.
- Falta de aire.
- Dolor en el pecho.
- Mareo importante.
- Cirugía reciente.
- Heridas abiertas.
- Embarazo de riesgo.
- Linfedema sin valorar.
- Cualquier síntoma que te preocupe.

También conviene consultar si tienes enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedad renal, enfermedad hepática, medicación relevante, lesión o lipedema avanzado.

5. Cómo medir la intensidad

Usa una escala sencilla del 1 al 10 para saber si te estás pasando o te estás quedando corta.

1 y 2	Muy suave.
3 y 4	Suave, puedes hablar sin problema.
5 y 6	Moderado, notas trabajo pero controlas.
7 y 8	Intenso.
9 y 10	Muy intenso.

Para empezar, quédate entre 3 y 5.

Debe sentirse como "me estoy moviendo", no como "me estoy castigando".

6. Plan semanal base

Semana 1 y 2 • crear hábito sin agobio

Frecuencia: 3 días por semana. **Duración:** 10 a 15 minutos. **Tipo:** movilidad, respiración, fuerza muy suave y paseo corto.

Ejemplo: lunes, rutina suave en casa. Miércoles, paseo corto o movilidad. Viernes, rutina suave en casa.

Semana 3 y 4 • confianza y continuidad

Frecuencia: 4 días por semana. **Duración:** 15 a 25 minutos. **Tipo:** 2 días de rutina en casa, 1 día de paseo, 1 día de movilidad o agua si tienes acceso.

Ejemplo: lunes, rutina en casa. Martes, paseo suave. Jueves, rutina en casa. Sábado, movilidad, piscina o paseo corto.

Semana 5 en adelante • mantener y progresar

Frecuencia: 4 o 5 días por semana. **Duración:** 20 a 35 minutos. **Tipo:** 2 días de fuerza adaptada, 2 días de caminar, bicicleta suave o agua, y 1 día de movilidad y respiración.

Contexto: la Organización Mundial de la Salud recomienda a la población adulta entre 150 y 300 minutos semanales de actividad moderada, más fuerza dos o más días por semana. Es un horizonte al que se llega poco a poco, no un punto de partida ni una nota que tengas que sacar cada semana.

7. Rutina corta para días difíciles

Para días de mucha pesadez, poca energía o sensación de cuerpo cargado. Duración total: 8 a 10 minutos.

1. Respiración tranquila · 2 minutos

Siéntate en una silla o tumbate cómoda. Coloca una mano sobre el abdomen. Inspira por la nariz y exhala despacio. Sirve para bajar revoluciones y preparar el cuerpo para moverse.

2. Movilidad de tobillos · 2 minutos

Sentada, haz círculos con los tobillos hacia un lado y hacia el otro. Después alterna punta y talón. Unos 10 círculos por lado y 10 movimientos de punta y talón.

3. Elevación de talones sentada · 2 series de 12

Sentada, apoya los pies en el suelo. Eleva los talones y baja despacio. Si te resulta muy fácil, hazlo de pie con apoyo.

4. Marcha suave en casa · 2 a 3 minutos

Camina despacio por casa o marcha en el sitio, con una intensidad cómoda.

5. Estiramiento suave de gemelos · 30 segundos por pierna

Apoya las manos en una pared, lleva una pierna atrás y nota un estiramiento suave en el gemelo. No rebotes.

8. Rutina completa en casa

Duración: 20 a 25 minutos. Frecuencia recomendada: 2 o 3 días por semana. Material: silla estable, esterilla opcional, banda elástica opcional y botella de agua.

Calentamiento · 5 minutos

- Respiración diafragmática, 1 minuto. Inspira suave por la nariz y exhala despacio.
- Movilidad de tobillos, 1 minuto. Círculos y movimientos de punta y talón.

- Movilidad de hombros, 1 minuto. Círculos suaves hacia delante y hacia atrás.
- Marcha suave, 2 minutos. Camina por casa o marcha en el sitio.

Bloque principal • 15 minutos

Ejercicio 1: sentarse y levantarse de una silla

2 series de 8 a 10 repeticiones. Siéntate en una silla estable, apoya bien los pies, levántate despacio y vuelve a sentarte con control. Más fácil: ayúdate con las manos. Más intenso: baja más lento o haz 12 repeticiones. Debes notar trabajo en piernas y glúteos, sin dolor intenso.

Ejercicio 2: elevación de talones

2 series de 10 a 12 repeticiones. De pie, apóyate en una pared o silla, eleva los talones y baja despacio. Más fácil: hazlo sentada. Más intenso: hazlo de pie más lento.

Ejercicio 3: puente de glúteo

2 series de 8 a 10 repeticiones. Túmbate boca arriba con rodillas flexionadas. Eleva la pelvis suavemente, activa glúteos y baja despacio. Si tumbarte en el suelo no te va bien, cambia este ejercicio por apretar glúteos sentada durante 5 segundos.

Ejercicio 4: remo con banda o toalla

2 series de 10 repeticiones. Sujeta una banda elástica o una toalla con ambas manos y lleva los codos hacia atrás, como si quisieras juntar suavemente los omóplatos. Trabaja espalda y postura.

Ejercicio 5: abducción de cadera de pie

2 series de 8 repeticiones por lado. De pie, con apoyo en una silla, lleva una pierna hacia un lado sin inclinar el tronco y baja despacio. Si es mucho, haz menos repeticiones o reduce el rango.

Ejercicio 6: marcha suave o caminata en casa

3 a 5 minutos. Camina a ritmo cómodo. Respira y mantén una intensidad en la que puedas hablar.

Vuelta a la calma • 5 minutos

- Estiramiento de gemelos, 30 segundos por pierna.
- Estiramiento suave de espalda, 1 minuto. Sentada, redondea suavemente la espalda y vuelve a una postura neutra.
- Respiración final, 2 minutos. Respira tranquila y observa cómo se siente tu cuerpo.

9. Rutina en agua

El ejercicio en agua puede ser una buena opción para muchas personas con lipedema porque reduce impacto y permite moverse con más ligereza. Aun así, no todas las personas responden igual: si te sienta bien, mantenla; si te deja peor, cámbiala.

Duración: 20 a 30 minutos. Frecuencia: 1 a 3 días por semana si te sienta bien.

- Caminar dentro del agua, 5 minutos, hacia delante y hacia atrás a ritmo cómodo.
- Elevación de rodillas suave, 2 series de 10 repeticiones por pierna.
- Abrir y cerrar piernas, 2 series de 10 repeticiones. Apóyate si lo necesitas.
- Patada suave hacia atrás, 2 series de 10 repeticiones por pierna.
- Movilidad de tobillos, 2 minutos.
- Caminar suave para terminar, 5 minutos.

Importante: no hace falta nadar fuerte. El objetivo es moverte sin impacto y salir sintiéndote mejor, no agotada.

10. Paseo progresivo

Caminar puede ser útil, pero no necesitas empezar con 10.000 pasos.

Semana 1 3 días por semana, 8 a 10 minutos.

Semana 2 3 o 4 días por semana, 10 a 15 minutos.

Semana 3 4 días por semana, 15 a 20 minutos.

Semana 4 4 o 5 días por semana, 20 a 25 minutos.

Puedes dividirlo en bloques. Por ejemplo, 10 minutos por la mañana y 10 minutos por la tarde. Si caminar te aumenta el dolor, reduce tiempo, revisa calzado y consulta con un profesional.

11. Fuerza adaptada, nivel 2

Haz esta rutina solo si la rutina completa en casa ya te resulta cómoda. Duración: 25 a 30 minutos. Frecuencia: 2 días por semana. Empieza siempre con 5 minutos de movilidad y marcha suave.

- Sentarse y levantarse, 3 series de 10 repeticiones.
- Peso muerto con poco peso, 2 series de 8 repeticiones. Sujeta una botella de agua o mochila ligera, inclina el tronco desde la cadera con espalda larga y vuelve a subir.
- Puente de glúteo, 3 series de 10 repeticiones.
- Remo con banda, 3 series de 10 repeticiones.
- Press de pared, 2 series de 10 repeticiones. Apoya las manos en la pared y flexiona codos suavemente, como una flexión muy adaptada.
- Elevación lateral de pierna, 2 series de 10 por lado.
- Vuelta a la calma, 5 minutos.

Ojo con el peso muerto: si no dominas la técnica, déjalo para más adelante y pide orientación antes de hacerlo. Es el único ejercicio de esta guía que sale mal con facilidad.

12. Días de dolor o mucha pesadez

Si ese día tienes más dolor o pesadez, no lo conviertas en fracaso. Cambia la rutina.

- Respiración.
- Movilidad de tobillos.
- Paseo de 5 minutos.
- Estiramientos suaves.
- Ejercicios sentada.
- Rutina en agua si la tienes disponible.
- Descanso activo.

No todos los días necesitan la misma exigencia.

13. Señales de que va bien y de que hay que bajar

Te está sentando bien si notas

- Más facilidad para moverte.
- Menos miedo al ejercicio.
- Más estabilidad al caminar.
- Mejor descanso.
- Menos rigidez.
- Más energía.
- Mejor ánimo.
- Mayor confianza.
- Menos sensación de todo o nada.

El progreso no siempre se mide en peso o centímetros.

Baja la intensidad si notas

- Más dolor durante 24 o 48 horas.
- Agotamiento excesivo.
- Pesadez muy aumentada.
- Dolor articular.
- Mareos.
- Sensación de rechazo a la rutina.
- Necesidad de compensar con restricción alimentaria.
- Obsesión por hacerlo perfecto.

La rutina debe ayudarte, no romperte.



14. Registro semanal

Usa este pequeño registro una vez por semana. No es para puntuarte, es para ver patrones.

Semana:

Días que me moví:

Tipo de movimiento:

Dolor del 1 al 10:

Pesadez del 1 al 10:

Energía del 1 al 10:

Sueño:

Estado de ánimo:

Qué me sentó bien:

Qué necesito ajustar:

Próximo paso pequeño:

15. Mini plan de 7 días

Día 1	Rutina corta de 10 minutos.
Día 2	Paseo suave de 10 a 15 minutos.
Día 3	Descanso activo: movilidad de tobillos y respiración.
Día 4	Rutina completa en casa.
Día 5	Paseo suave o bicicleta cómoda.
Día 6	Rutina corta para días de pesadez.
Día 7	Descanso, estiramientos suaves o paseo tranquilo.

16. Material útil

No necesitas mucho material. Puedes empezar con lo que ya tienes en casa:

☐ Silla estable.

☐ Esterilla.

☐ Banda elástica suave.

☐ Libreta de seguimiento.

☐ Botella de agua.

☐ Calzado cómodo.

☐ Ropa cómoda.

Y lo que no hace falta: evita comprar productos que prometan eliminar el lipedema, quemar grasa localizada o transformar el cuerpo sin esfuerzo. Si algo suena a milagro, normalmente lo único que reduce es tu cuenta corriente.

17. Frases para recordarte

Moverme poco también cuenta.

No necesito castigar mi cuerpo para cuidarlo.

Una rutina suave repetida vale más que una rutina perfecta abandonada.

Mi cuerpo necesita contexto, no culpa.

El movimiento amable también es progreso.

FUENTES CONSULTADAS

Esta guía se apoya en fuentes institucionales y en literatura científica indexada. Las recomendaciones generales de actividad física se han adaptado al contexto del lipedema desde un enfoque prudente, sin presentar el ejercicio como cura ni como sustituto de la valoración de un profesional sanitario o fisioterapeuta.

NHS. Lipoedema. <https://www.nhs.uk/conditions/lipoedema/>

Cleveland Clinic. Lipedema: Symptoms, Causes and Treatment.

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17175-lipedema>

PubMed. Revisión sistemática sobre entrenamiento físico en mujeres con lipedema.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41243294/>

Organización Mundial de la Salud. Physical activity. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para Europa. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>

AVISO RESPONSABLE

Esta guía tiene una finalidad informativa y divulgativa. No sustituye la valoración de un profesional sanitario, fisioterapeuta o especialista en ejercicio terapéutico. Si tienes dolor intenso, hinchazón repentina, enfermedad cardiovascular, dificultad respiratoria, embarazo, cirugía reciente, linfedema asociado, fiebre, enrojecimiento, mareos o cualquier síntoma que te preocupe, consulta con un profesional cualificado antes de iniciar o modificar tu rutina de ejercicio.





Empieza por 10 minutos

No necesitas hacerlo todo desde el primer día. Elige la rutina más sencilla, observa cómo responde tu cuerpo y construye desde ahí.

www.tendenciasneremi.com