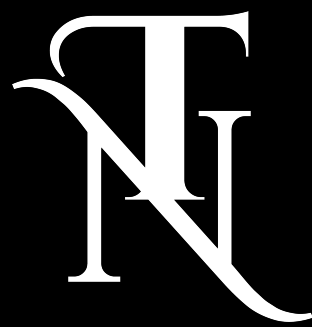




GUÍA GRATUITA · TENDENCIAS NEREMI

Yoga en la silla para el lipedema

Ocho movimientos que puedes hacer sentada, sin apoyar el peso en las piernas. Con la fuente de cada uno escrita debajo.

www.tendenciasneremi.com

Antes de nada, lo que esta guía NO es

Te lo digo la primera, porque es lo que casi nadie te va a decir.

No hay ningún estudio de yoga en silla hecho en mujeres con lipedema. Ninguno. Está comprobado en el registro internacional de ensayos clínicos: cero. Lo que sí existe es un consenso internacional de enero de 2026 que nombra el yoga entre los ejercicios adaptados que pueden ayudar a mantener la movilidad y a llevar mejor los síntomas, y varios estudios de yoga en silla hechos en personas mayores, no en mujeres de treinta, cuarenta o cincuenta.

Y hay algo más que conviene saber. **El mejor estudio que existe de yoga en silla, con 454 personas, no encontró mejora en la calidad de vida.** Lo que sí demostró es que es **seguro**, que la gente lo termina y que no hubo efectos adversos graves.

Esta guía no te promete que bajas de estadio, ni que se te desinflan las piernas, ni que adelgaces. Te propone una forma de moverte que no castiga las piernas.

Eso es lo que se puede firmar, y es lo que te firmamos. Lo demás, cuando alguien te lo prometa, ya sabes qué preguntarle: ¿dónde está el estudio?

Por qué sentada

Cuando convives con lipedema hay días en que las piernas pesan, duelen o simplemente no quieres apoyarlas más. En esos días la elección no es entre entrenar duro o no hacer nada: **es entre moverte de otra manera o no moverte.**

Sentada, el peso del cuerpo no cae sobre las rodillas, las caderas ni los tobillos. No hay impacto, no hay saltos y no hay equilibrio que mantener. Y hay un dato que explica por qué esto importa especialmente aquí: en una serie española de 1.803 pacientes con lipedema publicada en diciembre de 2025, **el 95,8 % tenía hiperlaxitud** en las articulaciones y el 61,5 % había tenido esguinces de tobillo de repetición sin haberse torcido el pie.

Traducido: muchas mujeres con lipedema tienen articulaciones que se van más allá de la cuenta. Por eso en esta guía **no buscamos estirar al máximo. Buscamos sostener.** Llega hasta donde notes el estiramiento, y ahí te quedas.



El giro de tronco, el movimiento 5. Espalda larga, pies planos y las caderas quietas.

Antes de empezar: la silla

Parece una tontería y es la mitad de la seguridad de esta rutina.

- **Una silla sólida, estable, sin ruedas y sin brazos.** Nada de sillón, de butaca ni de silla de oficina que gira.
- **Los pies planos en el suelo** y las rodillas más o menos en ángulo recto. Si no llegas al suelo, pon un libro grueso o un reposapiés debajo.
- **Siéntate separada del respaldo** en los movimientos que lo pidan, con la espalda larga y los hombros bajos.
- **Ropa cómoda y agua a mano.**

HABLA ANTES CON TU MÉDICO O CON QUIEN TE LLEVA SI

Tienes una lesión previa de rodilla o de cadera, problemas de la columna lumbar, tensión alta importante, problemas de equilibrio o glaucoma. Estás embarazada. O simplemente no tienes claro si esto te conviene.

Esta lista no está inventada: es la que publica el organismo estadounidense de salud complementaria (NCCIH) sobre el yoga en general.

Los ocho movimientos

Van en este orden por un motivo: se empieza con la respiración, que puedes hacer el primer día sin moverte, y se acaba con los tobillos, que es lo que te deja preparada para levantarte.

Haz solo los que te sienten bien. Si uno te molesta, te lo saltas. No pasa nada, y no es un fracaso.

1 Respiración con la mano bajo las costillas

Hombros y pecho relajados. Pon una mano justo debajo de las costillas. Coge aire despacio por la nariz y nota cómo la mano sube. Suelta sin prisa.

5 respiraciones.

Fuente: Cancer Research UK, dentro de sus ejercicios de cuidado diario.

2 Rotación de cuello

Sentada con la espalda larga y la mirada al frente. Gira la cabeza despacio hacia un hombro, hasta donde resulte cómodo.

Mantén 5 segundos. 3 veces por lado.

Fuente: NHS, ejercicios sentada.

3 Apertura de pecho

Separada del respaldo, hombros hacia atrás y hacia abajo, brazos abiertos a los lados. Empuja el pecho suavemente hacia delante hasta notar el estiramiento.

5 a 10 segundos. 5 veces.

Fuente: NHS.

4 Estiramiento de hombros

Sube los brazos hasta donde llegues sin forzar, y baja despacio.

3 a 5 repeticiones, respirando 3 a 5 veces en cada una.

Fuente: Harvard Health, febrero de 2025.

5 Giro de tronco

Espalda larga, pies planos, brazos cruzados sobre los hombros. Gira el tronco hacia un lado **manteniendo las caderas quietas**. Hasta donde resulte cómodo.

5 segundos por lado. 5 veces por lado.

Fuente: NHS.

6 Inclinación lateral sentada

Un brazo sube por encima de la cabeza y el cuerpo se inclina hacia el lado contrario, alargando el costado. Sin dejarte caer hacia delante.

3 a 5 repeticiones por lado, respirando 3 a 5 veces.

Fuente: Harvard Health.

7 Marcha sentada

Espalda larga sin apoyarte, agarrando los lados de la silla. Levanta una pierna con la rodilla doblada y bájala con control, sin dejarla caer.

5 elevaciones por pierna.

Fuente: NHS.

8 Bombeo de tobillo

Agarrando el lado de la silla, estira una pierna despegando el pie del suelo. Lleva la punta lejos de ti y después hacia ti.

2 series de 5 con cada pie.

Fuente: NHS, que además señala que este movimiento ayuda a reducir el riesgo de coágulos.

AL LEVANTARTE, DESPACIO

Una sesión entera sentada termina poniéndose de pie, y ese es el momento en el que puede aparecer el mareo.

Pasa de sentada a de pie con calma, y si notas mareo, espera a que se te pase antes de dar el primer paso. No lo hagas sola si estás con la tensión baja o si ya te ha pasado otras veces.

¿Cuánto y cada cuánto?

Aquí es donde te van a dar un número que suena muy bien y no tiene nada detrás. Los "15 minutos todos los días" que se repiten por ahí **no salen de ningún estudio**: circulan por blogs, sin cita, hasta que parecen un hecho.

Lo que sí está respaldado:

- **Dos veces por semana.** Es lo que recomienda el NHS para los ejercicios sentada, y es la frecuencia que usaron los cuatro estudios de yoga en silla que existen.
- **En esos estudios, las sesiones duraban entre 30 y 45 minutos.** No es una receta para ti: es lo que se midió.
- Y la frase de la Organización Mundial de la Salud, que es la más honrada de todas: **cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y todo cuenta.**

Si hoy son cuatro movimientos y cinco minutos, hoy son cuatro movimientos y cinco minutos.

CUÁNDO PARAR

Deja de moverte y consúltalo si notas:

- Que **aumenta la hinchazón**.
- Que **la piel se pone roja, caliente o pegajosa**.
- **Falta de aire** que no es normal en ti.
- **Molestia o dolor mayor de lo que esperabas**.

Y una que es tajante: **no hagas ejercicio si tienes una infección de piel en marcha**. Estas señales son las que publican Macmillan y Cancer Research UK para linfedema, y son las mejores que tenemos.

Si llevas compresión o vas a drenaje

Dos cosas, y las dos con su matiz honesto.

La compresión. Si tienes linfedema asociado o tu especialista te ha pautado prendas de compresión, las guías de linfedema recomiendan llevarlas también al moverte. Si te molesta, díselo a quien te la pautó en vez de quitártela por tu cuenta. **Aviso: esto está estudiado en linfedema, no en lipedema.** El documento de referencia sobre el cuidado del lipedema no dice nada sobre llevar compresión durante el ejercicio, así que esto es una traslación razonable, no un dato.

El drenaje. Esta guía **no sustituye a tu tratamiento**. Si llevas drenaje, compresión o seguimiento con un especialista, esto va encima de eso, nunca en su lugar. Y no, moverte sentada no "activa el sistema linfático" de ninguna forma que nadie haya medido: si te lo prometen, no hay estudio detrás.

AVISO RESPONSABLE

Este contenido es informativo y no sustituye la valoración de un profesional sanitario o dietista-nutricionista. Si tienes diabetes, enfermedad renal, enfermedad hepática, enfermedad cardiovascular, tomas medicación, estás embarazada, das lactancia, tienes antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria o sospechas que puedes tener lipedema, consulta con un profesional cualificado antes de iniciar cambios importantes en tu alimentación o estilo de vida.

FUENTES DE ESTA GUÍA · Consenso Delphi de la Lipedema World Alliance (Nature Communications, enero de 2026) · Estándar de cuidado del lipedema (Phlebology, 2021) · Tew GA et al., ensayo Gentle Years Yoga (Health Technology Assessment, NIHR, septiembre de 2024) · Park J et al. (J Am Geriatr Soc, 2017) · Simarro JL, Michelini S et al. (Biomedicines, diciembre de 2025) · NHS, ejercicios sentada · NCCIH (NIH), yoga · Harvard Health, febrero de 2025 · Macmillan y Cancer Research UK, linfedema y ejercicio · OMS, actividad física, junio de 2024.



Cuando los días buenos permitan estar de pie

Tenemos una guía más amplia de movimiento adaptado: "Ejercicio suave para lipedema, cómo moverte sin castigar tu cuerpo".

Caminar, agua, bicicleta suave y fuerza adaptada, con el mismo criterio que esta.

[**www.tendenciasneremi.com**](http://www.tendenciasneremi.com)