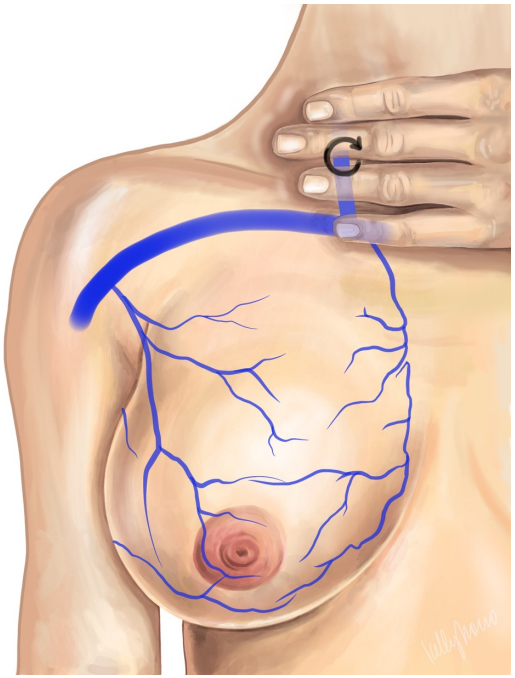
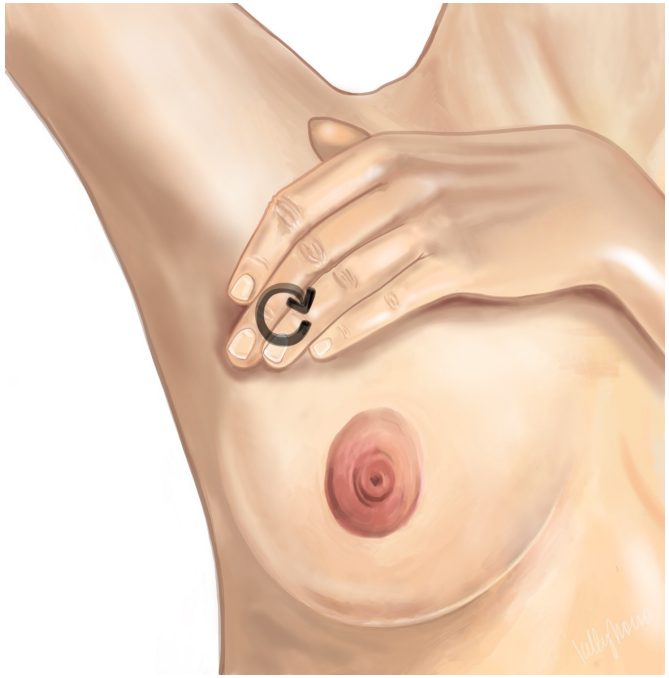
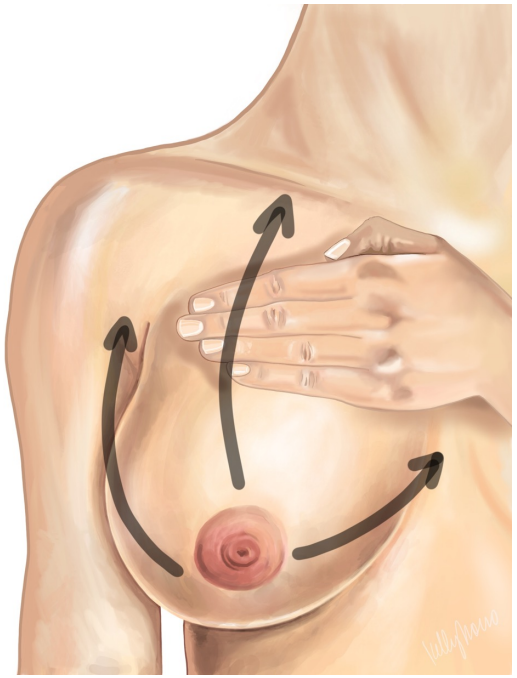
DRENAJE LINFÁTICO







- Reduce la hinchazón ayudando al movimiento del líquido linfático, disminuyendo el edema
- Técnica
  - "Toque/tracción muy suave de la piel - "como acariciar a un gato”
    - El propósito es levantar la piel para permitir el flujo del drenaje linfático y la descongestión vascular
  - Diez pequeños círculos en la unión de las venas yugular interna y subclavia
  - Diez pequeños círculos en la axila
  - Continuar con un ligero masaje desde la ondulación hacia la clavícula, axila
- Comenzar durante el embarazo si se experimenta un crecimiento rápido y doloroso de los senos, y utilizar según sea necesario después del parto para la congestión mamaria