

Test rápido de riesgo de linfedema (6 preguntas)

Importante

Este cuestionario es únicamente una herramienta de orientación para pacientes, NO UN DIAGNÓSTICO. El diagnóstico de linfedema requiere una evaluación clínica y, cuando procede, mediciones objetivas de volumen, perímetro o técnicas especializadas.

Instrucciones: Responde Sí o No a cada pregunta y anota los puntos. Suma los puntos al final para conocer si hay riesgo de padecer linfedema.

1. Tratamiento ganglionar

¿Te han extirpado ganglios linfáticos o te han realizado una biopsia de ganglio centinela durante el tratamiento de tu cáncer?

- Sí, 1 o 2 = 1 punto
- Sí, 2 o más = 2 puntos
- No = 0 puntos

2. Radioterapia

¿Has recibido radioterapia en una zona donde existen ganglios linfáticos (axila, cuello, pelvis o ingle)?

- Sí = 1 punto
- No = 0 puntos

3. Hinchazón

¿Has notado hinchazón persistente o recurrente en el brazo, la pierna, la mama, la axila, el cuello o la zona genital?

- Sí = 2 puntos
- No = 0 puntos

4. Sensaciones de pesadez o tensión

¿Sientes pesadez, tirantez, endurecimiento o sensación de "inflamación interna" en alguna extremidad o región tratada?

- Sí = 1 punto
- No = 0 puntos

5. Cambios en ropa o accesorios

¿Has observado que anillos, relojes, mangas, pantalones o zapatos te quedan más ajustados en un lado del cuerpo que antes?

- Sí = 1 punto
- No = 0 puntos

6. Infecciones o problemas cutáneos

¿Has sufrido episodios repetidos de infección, enrojecimiento o inflamación de la piel en la zona tratada?

- Sí = 1 punto
- No = 0 puntos

Resultado final

- **0-1 puntos:** Riesgo bajo.
- **2-3 puntos:** Riesgo moderado. Conviene realizar seguimiento por el equipo profesional y educación preventiva.
- **4-8 puntos:** Riesgo alto o posible linfedema temprano. Se recomienda valoración por el equipo médico o un fisioterapeuta con experiencia en linfedema.