

Señales a observar antes de ir al médico

Una guía sencilla para ordenar lo que notas en tu cuerpo y explicarlo mejor en consulta. No diagnostica, no etiqueta y no sustituye la valoración sanitaria.

Cómo usarlo: marca durante varios días las señales que reconozcas, añade notas concretas y lleva el documento a tu cita. Cuanto más claro esté el patrón, más fácil será conversar con tu médico o profesional especializado.

Aspecto y distribución

- Hay desproporción entre el tronco y las piernas o los brazos.
- El volumen se concentra en muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos o brazos.
- Manos y pies parecen menos afectados que el resto de la zona.
- La piel tiene textura irregular o pequeños bultos al tacto.

Sensaciones físicas

- Notas dolor, presión o sensibilidad al tacto en la zona.
- Aparecen hematomas con facilidad, incluso sin un golpe claro.
- Tienes sensación de piernas pesadas, cansadas o tensas.
- Las molestias empeoran con el calor o tras estar mucho tiempo de pie.

Evolución y respuesta del cuerpo

- Llevas tiempo con hábitos saludables sostenidos y esa zona cambia poco.
- El volumen no varía aunque el resto del cuerpo sí responde a dieta o ejercicio.
- Has notado cambios coincidiendo con etapas hormonales, como pubertad, embarazo o menopausia.
- Las molestias afectan a tu día a día: ropa, movilidad, descanso o autoestima.

TNMM

Señales para consultar con urgencia

Estas señales no son una lista específica de lipedema: pueden apuntar a otras situaciones que requieren valoración médica rápida. Ante la duda, consulta de inmediato.

- Hinchazón repentina en una sola pierna, especialmente si aparece con dolor.
- Dolor intenso acompañado de enrojecimiento, calor local o cambio de color en la piel.
- Fiebre junto con hinchazón, dolor o malestar general.
- Dificultad para respirar, dolor en el pecho, mareo intenso o tos con sangre.

Notas para llevar a la consulta

Apunta datos concretos: cuándo empezó, dónde lo notas más, qué lo empeora, qué lo alivia y qué quieres preguntar. No hace falta escribir perfecto; hace falta llegar con la información ordenada.

Desde cuándo lo notas

Dónde lo notas más

Qué empeora o alivia

Preguntas para el profesional

Antes de la cita

- Lleva fotos o notas de varios días si te ayuda a explicar la evolución.
- Anota medicación, antecedentes familiares y otros diagnósticos relevantes.
- Pregunta qué pruebas, derivaciones o seguimiento pueden ser necesarios.

Aviso responsable: este documento tiene finalidad informativa y divulgativa. No sustituye el diagnóstico, tratamiento ni seguimiento de un profesional sanitario. Si te reconoces en varias señales, consulta con tu médico o con un profesional especializado.

Fuentes de consulta para el enfoque divulgativo: Cleveland Clinic, NCBI Bookshelf/NIH y NHS.

TNMM