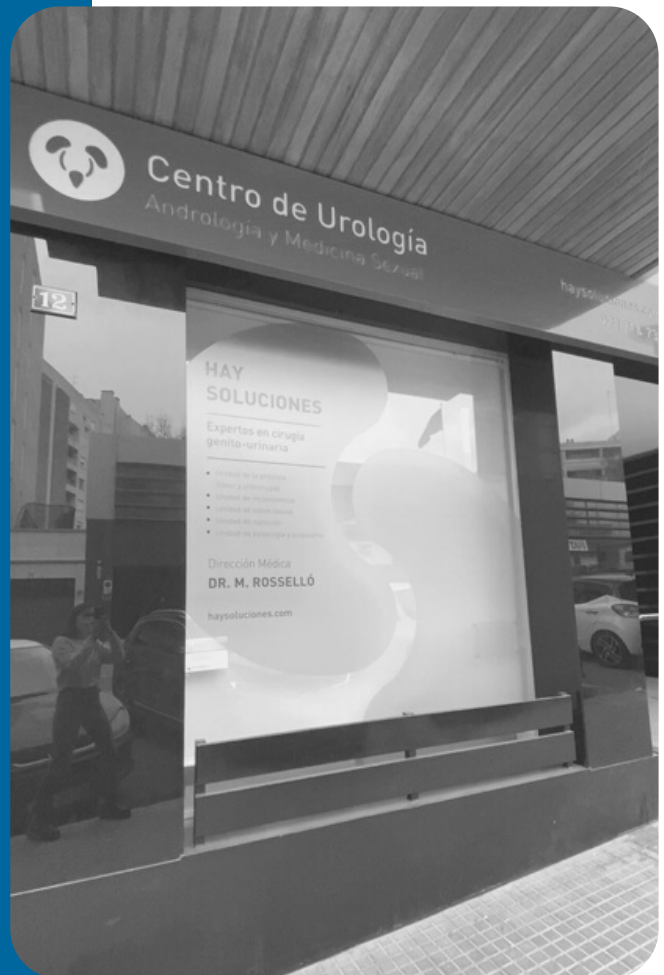



Prepare su próxima consulta médica en 5 minutos





Muchas veces salimos de algunas citas médicas con la sensación de no haber aprovechado bien el tiempo (normalmente limitado) con el doctor. El profesional de la salud es quien debe hacer las preguntas pertinentes para llegar a un diagnóstico pero, como paciente, usted puede optar por asumir un rol activo y colaborativo.

“¿Debo tomar la pastilla en ayunas?”

“¡Olvidé decir que tomo medicación!”

“¡Se me ha olvidado preguntar esto!”



Con un poco de preparación previa **antes de la cita**, se pueden evitar estos despistes y asegurarnos de que comentaremos todos los aspectos relevantes. Para que la **colaboración con el médico** se inicie desde la primera visita, hemos diseñado una plantilla o “chuleta” para **sacar el máximo partido a su siguiente consulta médica**. Se trata de una guía para utilizar tanto en las visitas de diagnóstico o segunda opinión como en las visitas de seguimiento, cuando el tratamiento ya está iniciado y las cuestiones a tratar son más complejas.

En 5 minutos podrá preparar su guía y recordar todo lo relevante para su próxima cita.

Imprima la
plantilla antes de
su cita médica

(3 páginas).



Dedique unos
minutos a pensar
cada apartado y
anote una respuesta



Escriba las preguntas
adicionales que
quiera plantear al
médico.

La guía de consulta médica

Dedicar unos minutos a preparar su próxima cita médica podría ser la mejor inversión de su tiempo.

¡Recupere el control de su salud!

Mi consulta principal es (¿qué le ha llevado a pedir cita?):

Mis síntomas (descripción y desde cuándo han aparecido):

Ej: dolor de estómago desde hace 5 días después de comer

Mis antecedentes son :

Ej: he sido operado de hace "x" años, he viajado a un país tropical en el último año, actividades de riesgo, etc

La guía de consulta médica

Mi historial familiar (¿existen antecedentes similares a lo que le ocurre o alguna enfermedad que se repita? Diabetes, cáncer, colesterolemia, síndromes, alergias, etc.):

Mis alergias conocidas (a fármacos, alimentos, a sustancias, etc.):

Mi medicación actual (fármaco y dosis que se tomas de forma habitual u ocasional):

Fármaco	Dosis	Desde cuándo

La guía de consulta médica

Mi estado anímico (¿ha habido cambios de humor relacionados con la situación actual? Nerviosismo, ansiedad, tristeza, dificultad para dormir o concentración.):

Preguntas que pueden surgir durante la consulta:

- ✓ ¿Debo modificar mi dieta o mis hábitos durante el tratamiento?
- ✓ ¿Cuánto tiempo debo tomar el tratamiento?
- ✓ ¿Debo tomar el tratamiento en ayunas?
- ✓ ¿Puede haber efectos secundarios que cabrían esperar?
- ✓ Si tengo alguna reacción fuera de lo normal, ¿debo pedir cita o cómo puedo contactarle?
- ✓ ¿En qué plazo debo notar mejoría?
- ✓ ¿He de tomar precauciones en cuanto a contagios?
- ✓ ¿Cuándo debo volver a concertar cita?

Más preguntas que deseo hacer:

Notas de la cita médica del día ___ / ___ / _____

