

Consejos para preparar la cita con el médico:



Pídele a alguien de confianza, como un amigo o familiar, que te acompañe o participe por video o llamada telefónica. Esto puede brindarte apoyo práctico (por ejemplo, tomar notas por ti) y apoyo emocional (simplemente estar ahí para ti).



Confirmar los detalles de la cita. ¿Dónde es?, ¿cuánto tiempo tardará?, ¿han cambiado las políticas y pautas del centro médico o consulta desde la última visita?, ¿es una cita virtual? Si es así, verifica que tengas todo lo que necesitas antes de la llamada, como audífonos o un dispositivo completamente cargado.



Guía de seguimiento: para aprovechar al máximo el tiempo con su médico, lleva esta revista con las guías de seguimiento de las páginas anteriores realizadas. O si ha hecho su seguimiento de forma digital, envía por mail o lleva impreso el registro a tu médico previo a la cita. El seguimiento de sus síntomas, emociones y el progreso del tratamiento te ayuda a tener un mejor análisis de tu experiencia con el médico.



Asegúrate de tener toda la documentación, como una lista de medicamentos y resultados de análisis de sangre.

Completa esta guía antes de tu próxima cita.

Piensa en lo que quieres discutir con tu médico en tu próxima visita, utiliza esta hoja para guiar tus pensamientos respondiendo las indicaciones de la izquierda y escribe en los espacios de la primera columna. Lleva esta guía a tu próxima visita al médico y toma notas en los espacios de la segunda columna. Preparar tu visita con anticipación es la mejor manera de que te asegures de hablar sobre lo que más te importa.



Día: __/__/__	Cosas que quiero discutir con mi médico en mi próxima cita	Notas tomadas durante mi visita al médico
Sobre lo que quiero aprender más		
Qué va bien		
Estoy teniendo problemas con		
¿Qué ha cambiado desde mi última cita?		
Síntomas que estoy experimentando		
¿Cómo estos síntomas están impactando mi vida diaria?		
¿Qué tan bien está funcionando mi tratamiento?		
¿Cómo me siento físicamente?		
¿Cómo me siento emocionalmente?		

