

## Antes de la consulta

### Lista de preguntas y temas que puedes hablar con el médico.

Es importante que sigas hablando sobre tu salud con el profesional de salud. Puedes hablar de tu tratamiento o tu régimen diario, incluidos los cambios en la dieta, los ejercicios físicos y las medicinas. Esto te puede servir para establecer tus metas y decidir los pasos que seguirás.

Tómate entre 15 y 30 minutos para prepararte para la revisión médica anual. Las siguientes listas pueden servirte para recordar los puntos importantes que deseas tratar.

**Tu estado de salud actual:** Informa al profesional de la salud con respecto a lo siguiente:

- Cambios producidos en tu salud desde el último examen.
- Problemas que puedas tener actualmente.
- Preguntas sobre las evaluaciones que debes realizar.
- Evaluaciones de diagnóstico o nuevos tratamientos recomendados por otro profesional de la salud.
- Principales preocupaciones sobre tu salud.

**Historial familiar y problemas médicos pasados:** Recuérdale al profesional de la salud si:

- Algún miembro de la familia tiene una enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer o alguna otra enfermedad.
- Determinados alimentos o medicinas te provocan erupción o urticaria, o si tienes otras reacciones alérgicas.
- Eres fumador o estás expuesto al humo de tabaco.
- Estás tomando medicinas recetadas o de venta sin receta o suplementos dietéticos.
- Tienes preguntas o inquietudes sobre tu ingesta de alcohol.
- Tuviste efectos secundarios al tomar medicamentos.
- No has tomado medicinas de la forma indicada y por qué.
- Has viajado al exterior a lugares donde has podido estar expuesto a una enfermedad.
- Has vivido hechos de fundamental importancia como jubilación, cambio de estado civil, la muerte de un familiar o una mudanza.

**Cualquier síntoma del que quieras hablar:** Por más que esta información ya esté incluida en los registros de tu médico, siempre es bueno hablar sobre las inquietudes actuales en cada visita.

- Dolores de cabeza sin explicación.
- Dolores en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Cambios en los hábitos de evacuación.
- Sangre en las heces o heces negras.
- Micción incontrolable, frecuente o dificultosa.
- Cambios en el ciclo menstrual.
- Secreción o nódulos mamarios.
- Calambres frecuentes en las piernas.
- Debilidad muscular.
- Cambios en lunares de la piel o desarrollo de nuevos lunares.
- Erupción o urticaria recurrente.
- Visión borrosa u otros problemas visuales.
- Sensación de tristeza o desesperanza, o pérdida de interés en las actividades que solías disfrutar durante más de dos años.

**Preguntas para hacer:** Sobre tu tratamiento.

- ¿Qué debo saber o sobre qué debo estar al tanto mientras tomo esta medicina?
- ¿Cuándo debo tomarla? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Esta medicina interactuará con las otras medicinas que estoy tomando?  
Informa a tu profesional de la salud sobre qué otras medicinas estás tomando, incluidos los productos de venta sin receta y los remedios a base de hierbas.
- ¿Qué sucede si me salto una dosis?

**Preguntas para hacer:** Sobre tu revisión médica.

- ¿Qué evaluaciones médicas me realizarán en esta visita?  
¿Hay algo que deba saber sobre estas evaluaciones?
- ¿Necesito alguna vacuna?
- ¿Tengo riesgo de tener alguna patología en particular?
- ¿Qué debo hacer para prevenir o controlar ese riesgo?
- ¿Cuáles son mis niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre?  
¿Cuáles deben ser mis metas y qué debo hacer para alcanzarlas?

**Algunas sugerencias útiles:**

- Puedes anotar las indicaciones del médico.
- Solicita información adicional. Tu médico puede tener folletos y otros materiales útiles.
- Averigua con quién puedes ponerte en contacto si tienes alguna pregunta entre las visitas.
- Informa al profesional de la salud sobre consideraciones personales, espirituales o éticas que podrían afectar a las decisiones médicas.
- Informa a tu médico sobre tus hábitos de ejercicio, hábitos para dormir, dieta (incluida la cantidad de cafeína que consumes), prácticas sexuales y consumo de tabaco y medicinas no recetadas por un médico.
- Comparte la información sobre hospitalizaciones pasadas, uso de servicios médicos a domicilio o atención recibida de especialistas u otros profesionales de la salud junto con la información de contacto.
- Sé honesto. No exageres ni quites importancia a los síntomas.