

Guía para Preparar tus Citas Médicas

Las citas médicas pueden generar estrés. Suelen ser breves y es común salir con dudas o con la sensación de no haber entendido todo. Esta guía te ayudará a participar de manera activa en tu atención médica, a comunicarte mejor y a vivir consultas más útiles, satisfactorias y menos estresantes.

Cada cita —inicial, de seguimiento o de control— es un momento importante.

Prepararte hará que aproveches mejor ese tiempo.

1. ¿Por qué prepararse para la consulta?

Estar preparado te permite:

- ☐ Explicar tus síntomas con claridad.
- ☐ Hacer las preguntas más importantes.
- ☐ Obtener información útil para tu tratamiento.
- ☐ Reducir el estrés y evitar olvidar datos relevantes.

2. Tu historial médico: qué información reunir

Historial médico personal

Anota si tienes o has tenido:

- ☐ Problemas cardíacos o presión arterial alta/baja
- ☐ Problemas de tiroides
- ☐ Hemorragias, úlceras, artritis
- ☐ Problemas renales
- ☐ Cirugías previas
- ☐ Alergias
- ☐ Diabetes
- ☐ Cualquier otro problema de salud relevante

Incluye también:

- ☐ Edad en la que comenzaron los primeros síntomas
- ☐ Pruebas realizadas
- ☐ Tratamientos recibidos
- ☐ Efectos secundarios o dificultades con tratamientos

Historial médico familiar

El médico puede preguntar por enfermedades en familiares directos (padres, abuelos, hijos).

Anota si hay antecedentes de:

- ☐ Enfermedades cardíacas, renales o digestivas
- ☐ Problemas neurológicos u oftalmológicos
- ☐ Enfermedades óseas o dermatológicas
- ☐ Cáncer
- ☐ Enfermedades autoinmunes
- ☐ Diabetes
- ☐ Otros problemas importantes

Los problemas específicos de salud en antepasados o descendientes también forman parte de tu historial familiar.

3. Medicación y tratamientos actuales

Antes de la cita, haz una lista de:

- ☐ Medicamentos con receta
- ☐ Productos sin receta
- ☐ Remedios herbales
- ☐ Terapia hormonal
- ☐ Suplementos dietéticos
- ☐ Tratamientos que tomas a diario u ocasionalmente

Incluye también:

- ☐ Dificultades para seguir el tratamiento
- ☐ Efectos secundarios
- ☐ Nuevas recetas entregadas por cualquier médico
- ☐ Si te faltan recetas o medicamentos importantes

4. Cambios en tu salud desde la última consulta

Anota todo lo que haya cambiado, incluso si parece poco importante:

- ☐ Síntomas nuevos
- ☐ Cambios en síntomas anteriores
- ☐ Situaciones en las que tus síntomas empeoran o mejoran (momentos del día, después de comer, al hacer ejercicio, etc.)

5. Documentos y pruebas médicas

Reúne los resultados de tus últimas pruebas:

- ☐ Análisis de sangre
- ☐ Radiografías
- ☐ Informes médicos
- ☐ Estudios previos

Ordénalos desde el más reciente hasta el más antiguo para que el médico pueda revisarlos fácilmente.

6. Trámites administrativos

Antes de la consulta, comprueba si necesitas:

- ☐ Solicitar cobertura de transporte (según condiciones)
- ☐ Pedir un certificado de trabajo

7. Lista de verificación previa a la cita

Para organizar mejor tu consulta:

1. Anota tus preguntas, dudas, síntomas y objetivos (en papel o en tu teléfono).
2. Organiza la lista por temas y prioridades.
3. Revisa esta información durante varios días para no olvidar nada.
4. Prepara un documento claro, de una sola página con lo más importante; si es posible, mecanografiado.