

PREPARANDO LA VISITA MEDICA

Recuerde que el tiempo que usted pasa cara a cara con su doctor es limitado, por lo que para poder aprovechar la consulta debe estar preparado con los siguientes consejos:

ANTES DE IR AL MÉDICO

✓ **Piense (y si es necesario, apúntelo) lo que pretende tratar en la consulta:**

- El **motivo principal** por el que acude al cardiólogo.
- Si la consulta es por alguna molestia, dolor,... debe saber que le preguntaran:
 - Cuándo han empezado los síntomas
 - Si los relaciona con alguna actividad
 - Que los empeora o qué mejora los síntomas
 - Características del dolor, localización.
- Siempre debe recordar **sus alergias**, si las tiene.
- Sus **antecedentes personales** (otras afecciones que padezca) o **familiares**.

✓ **Cosas que debe tener preparado y que debe “aportar” el día de la consulta:**

1. Aporte la **medicación** y otros productos que tome:
 - Lo mejor **traer las cajas de “todos” los medicamentos y anotado como toma**. Esto le facilitará reconocer posibles cambios de tratamiento, nos permite confirmar lo prescrito y detectar errores de administración.
 - En su defecto haga una lista, pero anote correctamente nombre, dosis y pauta de cómo toma.
 - Tenemos acceso en la consulta a la Receta XXI (receta electrónica) de su medicación, pero con frecuencia no está actualizada y no le ayudará a reconocer los cambios de tratamiento que se realicen.
2. Traiga con usted los resultados de **las pruebas** que le haya dado físicamente su médico de familia (análisis de sangre, electrocardiograma...)

3. Aporte el **último informe** de consulta, informes de otros profesionales o de ingresos que ha tenido desde la última visita. Aunque está disponible en su historia digital nos permitirá actualizar sus informes y tener información ante caída de los ordenadores.
4. Aporte si tiene anotado, los **controles de tensión arterial y pulso** que realice de forma periódica (de diferentes días a distintas horas), así como los de azúcar si es diabético y de peso.
 - La mayoría de la medicación cardiovascular afecta a estos parámetros, por lo que va a condicionar su tratamiento

EN LA CONSULTA

- **Sea tan claro y conciso como pueda**, pero no deje en el tintero nada que considere importante.
- Hable **con franqueza, sin sentir vergüenza** por lo que quiera exponer.
- Si es una visita rutinaria de control, debe de explicar los cambios que ha experimentado durante este tiempo, tanto positivos, como negativos, y posible relación con situaciones, tratamientos...
- No dude, si no entiende alguna palabra que le dicen, en preguntar su significado. Pida que se le explique de forma más sencilla si es necesario.
- Anote lo que crea importante durante la conversación. Nos dicen tantas cosas que a veces se nos olvidan.
- Si está nervioso o tiene dificultades para expresarse o entender, le recomendamos que **no vaya solo a la visita**.
- Recuerde que si le prescriben un nuevo medicamento debe saber: Cuando debe tomarlo, durante cuánto tiempo, qué dosis, si tiene que tomar alguna precaución mientras lo toma y efectos secundarios importantes

Si tiene alguna duda llame al teléfono de consultas externas: 958 840 554