

ANTES DE LA CONSULTA

Cómo aprovechar tu consulta

Unos minutos de orden antes de entrar al consultorio hacen la diferencia.

QUÉ LLEVAR

- DNI y credencial de tu obra social o prepaga, si corresponde
- Estudios, análisis o imágenes recientes relacionados con el motivo de consulta
- Lista de las medicaciones que tomás actualmente, con nombre y dosis (si no la tenés a mano, una foto de los envases sirve)
- Resúmenes de consultas anteriores con otros profesionales, si los hay

QUÉ ANOTAR ANTES DE IR

- Cuándo empezó lo que te trae a la consulta y cómo fue cambiando
- Qué cosas notaste que lo alivian o lo empeoran
- Antecedentes propios y familiares que consideres relevantes
- Las preguntas que querés hacer, anotadas en el orden que más te importa

CÓMO ORDENAR LO QUE QUERÉS PLANTEAR

- Empezá por el motivo principal, sin rodeos: eso ordena el resto de la consulta
- Si tenés más de un tema, decilo al principio ("hoy también quería preguntarte por...")
- Guardá lo secundario para el final, así lo importante no se queda afuera

Llevar todo por escrito no es desconfiar de tu memoria: es una forma de aprovechar mejor el tiempo que tenés con tu médico.

DATOS DEL CONSULTORIO