Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

CÓMO APROVECHAR MEJOR UNA CONSULTA MÉDICA

Guía práctica para preparar síntomas, medicamentos y preguntas, entender las indicaciones y salir de la consulta sabiendo qué hacer después



Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Llegar preparado hace la consulta más útil

Antes de la consulta: define el motivo principal

Preparar una consulta no significa diagnosticarte antes de entrar. Significa llevar la información que ayudará a entender mejor tu situación y aprovechar el tiempo disponible.

1 Ordena tus temas

1. **Principal:** lo que más te preocupa
2. **Segundo:** otro asunto importante
3. **Tercero:** algo que podría esperar si no existe tiempo



2 Describe el síntoma, no el diagnóstico

- Qué sientes
- Dónde
- Desde cuándo
- Frecuencia
- Intensidad
- Qué lo empeora
- Qué lo mejora



3 Las fechas ayudan

Si no recuerdas la fecha exacta, usa referencias aproximadas: a comienzos de agosto, después de iniciar un medicamento, o durante las últimas tres semanas.



Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Lleva la información que realmente importa

Medicamentos, alergias e información médica relevante

No necesitas llevar toda tu vida clínica, pero sí la información que ayuda a comprender mejor el motivo de la consulta.



Medicamentos

Incluye medicamentos recetados, sin receta, vitaminas, suplementos y productos herbales relevantes. Escribe nombre, dosis si la conoces y frecuencia. Si no sabes el nombre, lleva una fotografía del envase.



Alergias y reacciones

Informa alergias y reacciones importantes. No es lo mismo decir 'soy alérgico' que 'me cayó mal'. Si conoces la reacción concreta, descríbela.



Información útil

Lleva informes recientes relacionados, resultados relevantes, diagnósticos previos importantes, cirugías y antecedentes familiares pertinentes.



Sé honesto

No cambies información para parecer un 'buen paciente'. El profesional necesita trabajar con la realidad.



Síguenos en todas las redes sociales como
@librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Durante la consulta: empieza por lo principal

Explica qué te preocupa y cómo afecta tu vida

Decir desde el inicio lo que más te preocupa ayuda a que el tema principal no aparezca cuando ya casi se termina la consulta.



1 Frases útiles

"Lo que más me preocupa hoy es…"

"Tengo tres cosas que quisiera comentar. La principal es esta."

2 Explica el impacto

No solo importa la intensidad del síntoma, también cómo afecta tu vida diaria: dormir, caminar, trabajar, conducir o cuidar de otros.

Dormir · Caminar · Trabajar · Conducir · Cuidar de otros

3 Di 'no entiendo'

Si escuchas un término que no comprendes, pide que te lo expliquen de otra manera.



4 Cinco preguntas útiles



1. ¿Qué cree que puede estar ocurriendo?
2. ¿Necesito alguna prueba o podemos observar primero?
3. ¿Qué tratamiento o cambio recomienda?
4. ¿Qué efectos adversos o problemas debería vigilar?
5. ¿Cuándo debería volver o buscar ayuda antes?

LibreSta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Si te piden una prueba o un tratamiento

Sal sabiendo para qué es y cómo seguirlo

Entender el propósito de una prueba o de un tratamiento te ayuda a seguir mejor el plan y a tomar decisiones con más claridad.

1 Si te piden una prueba

- Pregunta qué intenta comprobar.
- Cómo podría cambiar el tratamiento.
- Si requiere preparación.
- Cuándo estarán los resultados.
- Quién los revisará.



2 Si te recetan un medicamento

- Asegúrate de saber para qué sirve.
- Cuánto tomar.
- Cuándo.
- Durante cuánto tiempo.
- Qué hacer si olvidas una dosis.
- Qué efectos adversos o interacciones vigilar.



3 Si el tratamiento te resulta difícil

- Dilo. El costo, el horario, la forma de uso o tus preocupaciones importan.
- Pregunta si existe una alternativa.



Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo,
haz una entrevista con nosotros.
Pregúntanos por DM. instagram **@librestaelflautista**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Antes de salir, deja claro el plan

Comprueba que entendiste qué hacer después

Cinco minutos de aclaración pueden evitar semanas de confusión.



1 Repite el plan con tus palabras

"Entonces, si lo entendí bien, debo hacer esto durante X tiempo, pedir esta prueba y volver si ocurre esto. ¿Correcto?"

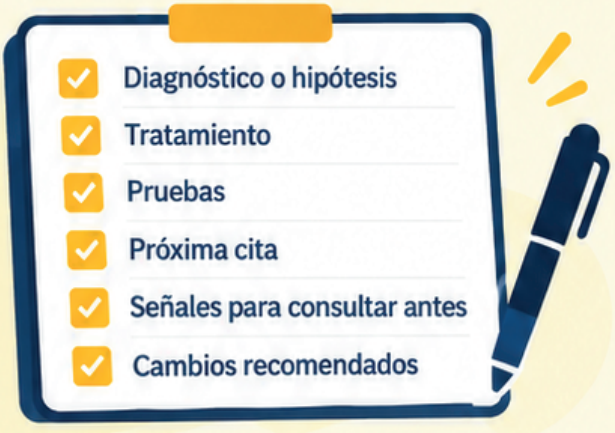


2 Pregunta por señales de alarma

"¿Qué tendría que ocurrir para que no espere a la próxima cita y busque atención antes?"



3 Después de la consulta, escribe



4 Da seguimiento a los resultados

Pregunta cuándo estarán, cómo los recibirás, quién debe revisarlos y qué hacer si no recibes noticias.



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras,
ven y cuéntalos con nosotros.
Accede a una entrevista.
Escríbenos por DM instagram **@librestaelflautista**

Libresta
El Flautista

Si no mejoras, vuelve a consultar

Seguimiento, segunda opinión y acompañamiento



Cuando no mejoras

Si después del tiempo esperado sigues igual o empeoras, vuelve a consultar y explica qué hiciste, durante cuánto tiempo, qué cambió y qué no cambió.

Segunda opinión

Puede ser razonable en decisiones importantes, diagnósticos complejos, tratamientos invasivos o situaciones con mucha incertidumbre.



Si acompañas a otra persona

Ayuda a tomar notas y revisar el plan, pero permite que la persona participe en sus propias decisiones tanto como sea posible.



Herramienta: prepara tu consulta en cinco minutos

HOY NECESITO HABLAR DE:

EMPEZÓ:

MEDICAMENTOS:

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

MIS TRES PREGUNTAS:

Checklist breve antes de salir

- [ ] Expliqué mi problema principal
- [ ] Informé medicamentos y alergias
- [ ] Entendí qué hacer ahora
- [ ] Sé si necesito pruebas
- [ ] Sé cómo recibiré los resultados
- [ ] Sé cuándo debo volver



Libresta
El Flautista

RMM

RED MUNDIAL
MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer

El profesional aporta conocimientos clínicos.
Tú aportas tu experiencia, tus síntomas, tus prioridades y cómo el problema afecta tu vida. Cuando ambas partes cuentan con información clara, la consulta puede ser más útil y las decisiones más comprensibles.

Desde Libresta y la Red Mundial Multitalentos promovemos comunidades más informadas, solidarias y capaces de cuidarse mejor.



Preparar una consulta no significa hacer el trabajo del médico.
Significa llegar mejor preparado para que ambos puedan tomar mejores decisiones.

Síguenos y suscríbete para más contenidos

@librestaelflautista

@librestaJovenesTalentos

Síguenos en todas las redes sociales