

## **CÓMO PREPARAR UNA CONSULTA EFICAZ**

Cada vez que un afectado por SFC-SQM va a acudir a una consulta con su médico, conviene que se prepare en casa cuál es la información relevante que debe aportar al doctor en la sesión, y asimismo qué cuestiones más importantes tiene que preguntarle.

Todo paciente siempre acude a una consulta hospitalaria con un cierto grado de nerviosismo (a veces aumentado por la larga espera en la sala), lo que va a generar ansiedad que inhibe la capacidad de acordarse de lo que tiene que preguntar o informar al médico.

Por ello se sugiere prepararse bien la siguiente lista de cuestiones:

### **1-Cuál es la razón para la consulta de hoy.**

- ¿Es de rutina o es especialmente importante por algo?
- ¿Me siento mejor, peor, o igual desde la última consulta?
- ¿En qué síntomas concretos he mejorado o empeorado? (especificarlos)
- ¿Han aparecido síntomas nuevos desde la última consulta?

### **2- Medicamentos.**

- Llevar una lista por escrito con:
  - nombre de cada medicamento
  - su dosis en mg
  - horas de toma de cada uno
- ¿Siento que sus efectos son mejores, peores o iguales desde la última consulta?
- ¿Noto su relación directa con la mejoría de algún síntoma?
- ¿Aparecen efectos secundarios? ¿a qué hora?
- ¿Estoy satisfecho con la actual medicación o deseo modificarla?

### **3- Vida cotidiana.**

- ¿He sufrido algún acontecimiento que pueda haberme afectado: disgusto, estrés, infección, problemas laborales, preocupación económica?
- ¿He notado cambios en mi calidad de vida del día a día?
- ¿Estoy satisfecho con mi vida con las limitaciones que me produce la enfermedad?
- ¿Logro la actividad física, cognitiva, social, laboral o sexual que deseo?

### **4- Últimas cuestiones.**

- ¿Tengo alguna pregunta especial o importante que hacer al médico?
- ¿Preciso que el doctor me repita alguna cosa que no he entendido bien?
- Anotar la fecha y hora de la próxima consulta
- Pedir recetas si es necesario