

Lista de verificación de visitas al médico con SOP

Traiga los hechos que importan, escriba sus prioridades y salga con un siguiente paso claro.

De uso gratuito: sin correo electrónico ni formulario de datos de salud

antes de la cita

- ☐ Escriba entre uno y tres motivos principales para la visita.
- ☐ Anote las fechas de inicio del período menstrual, el intervalo reciente más largo y cualquier sangrado inusual.
- ☐ Enumere los síntomas que más le afectan, cuándo comenzaron y qué ha cambiado.
- ☐ Lleve los medicamentos y suplementos actuales, incluida la dosis y la fecha de inicio.
- ☐ Traiga informes de laboratorio relevantes con fechas, unidades y rangos de laboratorio.
- ☐ Agregue diagnósticos, alergias, antecedentes familiares y planes de embarazo que puedan afectar la conversación.

Preguntas que quizás quieras hacer

- ☐ ¿Qué estamos tratando de entender o descartar?
- ☐ ¿Qué pruebas son relevantes para mí y qué cambiará cada resultado?
- ☐ ¿Qué síntomas deberíamos priorizar ahora?
- ☐ ¿Qué opciones podríamos discutir y cuáles son los beneficios, límites y efectos secundarios?
- ☐ ¿Qué debo rastrear antes del seguimiento?
- ☐ ¿Cuándo debo regresar y qué debería impulsar una cita más temprana?

durante la visita

- ☐ Di tu objetivo principal cerca del inicio de la conversación.
- ☐ Solicite que le expliquen términos desconocidos o resultados en un lenguaje sencillo.
- ☐ Anote los próximos pasos, pruebas, prescripciones y plazos de seguimiento acordados.
- ☐ Confirme a quién contactar si tiene preguntas o cambios en los síntomas.

Notas y próximos pasos acordados
