

# Blog “La vida con fibromialgia es un reto”

Apuntes de clase

## VISITA AL MÉDICO

Minerva San Nicolás Pareja  
tuenfermeradigital@gmail.com

---

### Visita al médico de atención primaria

Antes de acudir a la cita con tu médico es importante que te prepares y pienses todo lo que vas a necesitar.

Recuerda y, si es necesario, apunta en una hoja de papel lo que deseas tratar en la consulta:

- Motivo principal de consulta.
- Preocupaciones relacionadas con el motivo de la consulta.
- Dudas que quieras resolver.
- Cuestiones que esperas que te ofrezca tu médico (por ejemplo medicamentos, análisis). Hay que tener en cuenta que ningún análisis de sangre u otra prueba diagnóstica complementaria puede confirmar o descartar la fibromialgia.
- Tener en cuenta que los síntomas habituales que tienes ya son conocidos por tu médico, por lo que lo más importante es que resaltes cambios en ellos o aparición de nuevos síntomas. Estos síntomas los trataremos uno a uno más adelante.

A veces las visitas pueden resultar complicadas, porque es difícil entender lo que te explica el médico, porque se te puede olvidar lo que te ha dicho, o porque se tiene miedo a preguntar demasiado. Por eso es importante que:

- No dudes en hacer cualquier pregunta, aunque pienses que es tonta, ya que pueden servir para aliviar angustias y evitar malos entendidos. Dile a tu médico todo aquello que te preocupe y coméntale cualquier cambio en tu estado de salud.
- Si no entiendes la respuesta, insiste. Si el médico utiliza términos técnicos que no entiendes, pide que te lo explique con palabras más sencillas.
- Toma notas durante la conversación, pues puede pasar que se te olvide algo de lo que te haya dicho. También puedes pedir a otra persona que te acompañe, sobre todo si tienes dificultades para expresarse o de comprensión.

- 
- Comienza a hablar de lo que te parezca más importante.
  - Habla con claridad y de manera concisa. Desgraciadamente, el tiempo de consulta es limitado.
  - Habla con franqueza, sin sentir vergüenza por lo que quieras exponer. Tu médico no va a reaccionar negativamente y tratará la información con total confidencialidad.
  - En caso de que se trate de un síntoma concreto, especifica bien sus características indicando:
    - Cuándo comenzó: horas, días, semanas.
    - Si empeora en algún momento del día o al realizar alguna actividad.
    - Si has tomado alguna medida para resolverlo: por ejemplo, toma de medicación, cambios de postura.
  - Si tu médico estima oportuno recetarte medicamentos, pregunta:
    - Qué tipo de medicamentos son.
    - Por qué vas a tomarlos y cuál es su acción.
    - Cuándo y cómo tienes que tomarlos, durante cuánto tiempo y en qué dosis.
    - Si interfieren con otros que estés tomando.
    - Si debes tomar ciertas precauciones, como no ingerir bebidas alcohólicas, no exponerte a los rayos del sol o no conducir.
    - Cómo puedes saber si te están haciendo efecto.
    - Qué debes hacer si se te olvida alguna toma.
    - Sus efectos secundarios.
    - Si la forma de tomarlos, de seguir el tratamiento, el precio u otras causas no te conviene, pregunta si existen otras alternativas.

Antes de acabar la consulta, asegúrate de que entiendes todas las instrucciones que te ha facilitado. Por último, pregunta cómo y cuándo puedes ponerte en contacto con tu médico en caso de que te surja alguna duda. Pregúntale también si puedes recurrir a otra persona, por ejemplo a tu enfermero/a, cuando él no pueda atenderte personalmente.