

# Lista de verificación para las visitas médicas por EM/SFC (Encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica)

Esta lista de verificación está diseñada para ayudar a los pacientes y cuidadores a aprovechar al máximo las visitas a proveedores de atención médica por EM/SFC.

## Antes de la visita

- Pregunte al consultorio de su proveedor nuevo si debe firmar algún **formulario** para que les puedan enviar sus registros médicos directamente a ellos.
- Mantenga **un diario o una lista** durante una o dos semanas para documentar sus actividades, sus síntomas y su gravedad, y cualquier cosa que lo haya hecho sentir mejor o peor.
- Prepare un **informe** breve donde resuma sus experiencias y síntomas, y describa sus mejores y sus peores días.
- Haga una lista de los **medicamentos y suplementos que toma actualmente**.
- Haga una lista de **preguntas para el proveedor**; identifique las que considere una prioridad (por si el tiempo de la visita es limitado).
- Haga un **plan de cómo recordar** su conversación con el proveedor; p. ej., tomar notas o ir con un amigo.
- De ser necesario, coordine su **transporte** para ir a la cita médica.

## Durante la visita

- Dígame al proveedor los **síntomas o problemas** más importantes sobre los que quiera hablar.
- Responda las **preguntas del proveedor**.
- Comparta su **lista de medicamentos o suplementos**.
- Cuénteles sobre su **nivel de actividad**.
- Haga sus propias preguntas**, comenzando por sus prioridades y problemas.
- Asegúrese de entender los **próximos pasos**, como pruebas, seguimiento, remisiones y citas futuras.
- Pídale un **resumen de la visita**. De ser necesario, pídale que le escriba o imprima instrucciones, nombres de medicamentos o diagnósticos.

## Después de la visita

- Haga las citas** para su seguimiento.
- Registre sus citas futuras**, incluidas la citas para pruebas, en su calendario. Si alguien lo acompañará a su próxima cita, o lo llevará en auto, asegúrese de que esa persona también tenga las citas en su calendario.
- Siga las **instrucciones de su proveedor** lo mejor que pueda.
- Comuníquese con el consultorio si tiene **preguntas o quiere que le aclaren algo**.
- Siga registrando sus síntomas y manteniendo su **diario**, para usarlo en su próxima visita como referencia de las actualizaciones o los cambios que tenga.
- Actualice y lleve su registro de **medicamentos y suplementos**.

Para obtener más información sobre la EM/SFC, visite [cdc.gov/me-cfs/es/](https://cdc.gov/me-cfs/es/).



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Emerging and  
Zoonotic Infectious Diseases