

Después de una visita médica por EM/SFC (Encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica)

Si le han diagnosticado EM/SFC o está esperando noticias de su proveedor de atención médica acerca de este posible diagnóstico, hacer una revisión de su visita y prepararse para la próxima puede ayudarlo a sacarle el mayor provecho a sus citas médicas.

DESPUÉS DE LA VISITA



Haga las citas



Pida aclaraciones



Siga las instrucciones



Lleve un diario



Comparta



Revise

- **Haga las citas** de seguimiento y las citas para cualquier prueba adicional.
- **Registre las citas futuras en su calendario.** Pídale a un amigo o familiar que también las ponga en su propio calendario. Pregunte al consultorio de su proveedor si le recordarán la cita por teléfono o correo electrónico.
- Si está confundido sobre algo o no recuerda algo que le dijo el proveedor, **llame al consultorio para que se lo aclaren.**
- **Siga las instrucciones de su proveedor** lo más cercanamente posible.
- **Siga registrando sus síntomas en un diario**, de ser posible. A algunas personas con EM/SFC les resulta útil incluir:
 - Cuáles tratamientos mejoraron sus síntomas.
 - Efectos secundarios presentados.
 - Todo otro cambio o síntoma nuevo.
- Recuerde compartir con el proveedor sus **observaciones** de cómo le funcionaron las intervenciones recomendadas.
- **Anote** los problemas sobre los cuales no haya tenido tiempo de hablar con el proveedor en la última cita.
- **Lleve un registro** de los medicamentos —recetados y no recetados—, las vitaminas, los productos a base de hierbas y los suplementos que tome usando la “Lista de medicamentos y suplementos actuales”.
- Recuérdle al proveedor que **le dé los resultados de las pruebas que se haya hecho**, si no se los ha enviado o no los menciona en la siguiente visita.
- Considere **revisar la “Lista de verificación para las visitas médicas por EM/SFC”** antes de su próxima visita. Muchas de las instrucciones que aparecen allí aplican a las visitas de seguimiento.

CS320795-J MLS-322548



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

**Para obtener más información sobre
la EM/SFC, visite cdc.gov/me-cfs/es/.**