

10

Cosas a considerar para tu próxima cita

con un endocrinólogo

1



ORGANÍZATE

Antes de tu cita, reúne toda tu información médica, incluyendo tu tarjeta de seguro, información de contacto de emergencia, historial médico familiar, alergias y documentos relevantes como análisis de laboratorio anteriores. Será importante compartir esta información con tu profesional de la salud a fin de poder evaluar mejor tu condición personal.

2



ESCRIBE LAS PREGUNTAS QUE PUEDas TENER

Ten en cuenta tu salud en general, cómo estás durmiendo, tu dieta, tu rutina de ejercicio y cualquier preocupación que puedas tener por tu salud física o mental. Tomarte un tiempo antes de tu visita para escribir todo esto, te ayudará a ti y a tu profesional de la salud a aprovechar al máximo tu cita. A continuación, te recomendamos algunas preguntas.

- ¿Dónde se encuentra la tiroides y qué función cumple?
- ¿Cuáles son las diferencias entre los pacientes con hipotiroidismo e hipertiroidismo, y cuáles son los síntomas de cada uno?
- ¿Qué es la hormona estimulante de la tiroides (TSH), cómo se mide y cuál debería ser mi valor óptimo?
- Además de los niveles de TSH, ¿qué es importante para asegurarme de que mi tiroides esté bajo control?
- ¿Por qué más personas están siendo diagnosticadas con cáncer de tiroides y yo debería hacerme un chequeo?
- ¿Cuál es la diferencia entre una pastilla genérica que contine hormona tiroidea y una de marca?
- ¿Cuál es el mejor momento del día para tomar mi pastilla con hormona tiroidea?
- ¿Puedo tomar mi medicamento para la tiroides con comida, otros medicamentos, vitaminas o suplementos?
- ¿Puede alguno de mis otros medicamentos afectar mi tiroides?

3



LLEVA UNA LISTA DE TODOS LOS MEDICAMENTOS O SUPLEMENTOS QUE ESTÁS TOMANDO, INCLUYENDO LA DOSIFICACIÓN

Por ejemplo, los suplementos de biotina pueden interferir con las pruebas de función tiroidea al mostrar niveles falsamente bajos de TSH. Cuanta más información proporciones a tu profesional de la salud, mejor podrá atenderte durante tu visita.

4



HAZ UNA LISTA DE LOS SÍNTOMAS QUE ESTÁS EXPERIMENTANDO, INCLUSO CUÁNDO NO TE SIENTES BIEN.

¿Estás notando que tus síntomas mejoran o empeoran por las mañanas? Llevar un diario de síntomas te ayudará a hacer un seguimiento de tu salud y determinar si es necesario hacer ajustes en tu tratamiento.

10

Cosas a considerar para tu próxima cita

con un endocrinólogo

5



HAZ UNA LISTA DE CUALQUIER CAMBIO EN TU RUTINA

Piensa en tu rutina y anota cualquier cambio que hayas notado. Por ejemplo, ¿estás experimentando fatiga, cambios de peso sin causa aparente, depresión, ansiedad, cambios en la memoria, dolores en las articulaciones o musculares, problemas para dormir, latidos cardíacos rápidos o irregulares, u otros cambios en tu rutina diaria?

6



LLEGA PUNTUAL A TU CITA

Llegar temprano o a tiempo te permite no apresurarte al completar cualquier papeleo que sea necesario hacer, incluyendo información importante sobre tu historial médico.

7



TOMA NOTAS DURANTE TU VISITA

Asegúrate de llevar un bloc de notas y un lapicero, o tu teléfono celular, para anotar lo que discutas. Tomar notas también te permite consultarlas más adelante cuando tengas una cita de seguimiento. Si experimentas dificultades de memoria o cognitivas, considera llevar a tu cita a alguien que te pueda ayudar a tomar notas y comunicar cualquier información relevante a tu profesional de la salud.

8



MEDICAMENTOS

Pregúntale a tu profesional de la salud si los otros medicamentos o suplementos que estás tomando pueden interferir con la reposición de hormonas tiroideas o afectar tus niveles de TSH (si es así, debes hacer revisar tus niveles de TSH nuevamente). También déjale saber a tu profesional de salud si ha habido algún cambio en la receta de Levotiroxina que recibiste de la farmacia, incluyendo cambios realizados por tu compañía de seguros (por ejemplo: cambio de una marca a otra, cambio de una marca a genérico, cambio de un genérico a otro genérico), ya que esto requerirá hacer pruebas de tus niveles de TSH nuevamente para asegurarte de que estás recibiendo la dosis correcta. Es importante asegurarte de tomar tu medicamento para la tiroides exactamente como lo indicó tu profesional de la salud.

9



SEGUIMIENTO

Sigue las recomendaciones de tu profesional de la salud y consulta las notas que tomaste durante tu cita. Sé honesto si olvidaste tomar tu medicamento, si estás teniendo problemas para pagarlo o tienes alguna otra inquietud. Esto le permitirá a tu profesional de la salud discutir ajustes en tu tratamiento para tu beneficio.

10



MANTENTE EN CONTACTO CON TU PROFESIONAL DE LA SALUD INCLUSO DESPUÉS DE TU CITA

A veces, un nuevo medicamento o plan de tratamiento podría no funcionar bien para tu situación personal. Mantener una comunicación abierta te permitirá abogar por tu salud y discutir opciones de monitoreo y ajuste del tratamiento. Recuerda, eres el líder de tu salud.