

Lista de verificación para pacientes: Aproveche al máximo sus citas médicas para el control de la tiroides

Use esta lista para prepararse y dar seguimiento a sus citas de atención tiroidea.

ANTES DE LA CITA

Antes de la cita

- Lleve un registro de sus síntomas: cansancio, cambios de ánimo, peso y confusión mental
- Anote sus 3 inquietudes principales: energía, caída del cabello, fertilidad, etc.
- Lleve una lista completa de sus medicamentos y suplementos: incluya nombres, dosis y horarios de toma
- Anote sus hábitos diarios: sueño, alimentación, estrés y actividad física
- Lleve resultados recientes de análisis o registros médicos, especialmente si consulta a varios proveedores de atención médica

DURANTE LA CITA

Durante la cita

- Pregunte cuáles son sus niveles objetivo de TSH: ¿qué se considera “normal” y qué se considera “óptimo” para usted?
- Pregunte sobre la constancia en el uso del medicamento: ¿debe seguir usando la misma marca o formulación?
- Asegúrese de entender cómo tomar su medicamento: horarios de toma, restricciones relacionadas con los alimentos e interacciones
- Hable sobre los efectos secundarios: ¿qué síntomas son esperables y cuáles son motivo de consulta?
- Haga preguntas hipotéticas: ¿Qué sucede si sus niveles están demasiado altos o demasiado bajos?

DESPUÉS DE LA CITA

Después de la cita


- Programe las citas de seguimiento y los análisis de laboratorio antes de retirarse
- Sepa cómo comunicarse con su proveedor de atención médica: cuándo llamar y cuándo enviarle un mensaje
- Revise su plan de atención: asegúrese de entender los próximos pasos
- Mantenga una rutina constante con su medicamento: evite cambiarlo salvo que se lo indiquen

SITUACIONES ESPECIALES

Situaciones especiales para consultar con su proveedor de atención médica

Sus necesidades relacionadas con el medicamento para la tiroides pueden cambiar en ciertas etapas de la vida o ante determinadas situaciones de salud. Hable con su proveedor de atención médica si se encuentra en alguna de las siguientes situaciones:

- Está planificando un embarazo
- Está atravesando la menopausia
- Va a someterse a una cirugía
- Está comenzando a tomar nuevos medicamentos
- Tiene síntomas nuevos o inusuales
- Su medicamento se ve diferente después de volver a surtir su receta

 *Algunos síntomas de la menopausia se superponen con los del hipotiroidismo. Si no sabe con seguridad qué afección causa sus síntomas, es importante que su proveedor de atención médica le haga una evaluación adecuada.*