

# Lista de verificación para las citas de atención médica por afecciones pos-COVID | COVID-19 |

Enlace accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/post-covid-appointment/index.html>

Esta lista de verificación está diseñada para ayudar a los pacientes y a los cuidadores a aprovechar al máximo las citas con proveedores de atención médica por afecciones pos-COVID.

## Antes de la cita

- Pregunte al personal del consultorio de su proveedor nuevo si debe firmar algún **formulario** para que puedan enviarles 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 las **preguntas que quiera hacerle a su proveedor de atención médica**. Identifique las que tengan mayor prioridad para usted (en caso de que el tiempo sea limitado).
- Tenga un **plan para poder acordarse** de lo que hable con su proveedor de atención médica; p. ej., tomar notas o ir a la cita con un amigo.
- De ser necesario, coordine su **transporte** para ir a la cita médica.

## Durante la cita

- Dígale al proveedor los **síntomas o problemas** más importantes sobre los que quiera hablar.
- Responda las **preguntas que le haga el proveedor**.
- Comparta su **lista de medicamentos o suplementos**.
- Cuénteles sobre su **nivel de actividad**.
- Hágale sus propias preguntas** y comience con sus prioridades y problemas.
- Asegúrese de entender los **próximos pasos**, como pruebas, seguimiento, remisiones y citas futuras.
- Pídale un **resumen de su cita**. De ser necesario, pídale que le escriba o imprima instrucciones, nombres de medicamentos o diagnósticos.

## Después de la cita

- Haga las citas** para su seguimiento.
- Anote en su calendario sus citas futuras**, incluidas las citas para pruebas o análisis. 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 lo mejor que pueda las **instrucciones de su proveedor** de atención médica.
- 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 cita como referencia de las actualizaciones o los cambios que tenga.
- Actualice y lleve un control de sus **medicamentos y suplementos**.



Para obtener más información sobre afecciones pos-COVID, visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects.html>.