

Cómo prepararse para hablar sobre la EM/SFC con un proveedor de atención médica

(Encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica)

Si cree que usted o un ser querido podría tener EM/SFC, tomar unas medidas sencillas de preparación para la consulta médica puede ser crucial para recibir la evaluación médica, el diagnóstico y el tratamiento adecuados. Usted cumple una función vital en ayudar a los proveedores de atención médica a entender sus síntomas y cómo afectan su vida diaria.

ANTES DE LA VISITA



Prepare una lista de proveedores de atención médica actuales y pasados, especialmente si está consultando a un proveedor nuevo por primera vez.



Prepare una historia breve donde resuma su experiencia con esta enfermedad. Incluya, por ejemplo:

- una lista de sus síntomas
- cuándo comenzaron los síntomas
- qué empeora los síntomas
- cómo afectan los síntomas sus actividades
- con qué frecuencia ocurren los síntomas
- cómo se ha estado sintiendo

También, trate de dar ejemplos que describan sus mejores y sus peores días. Determine los problemas más importantes que tiene (lo que a veces se llama “el motivo de la consulta”) y anótelos.



Prepare una lista de los medicamentos y suplementos que está tomando.

La mayoría de los proveedores de atención médica le pedirán esta información en cada visita. Llevar esta lista lo ayudará a mantener un registro. Hay una hoja de trabajo que puede ayudarlo a registrar sus medicamentos en [cdc.gov/me-cfs/](https://www.cdc.gov/me-cfs/).



Considere ir con un familiar o amigo para que le dé apoyo. Esta persona también puede ayudarlo a tomar nota y a recordar lo que haya pasado durante la visita médica.

El proveedor que visite puede ser un médico, enfermero, profesional en enfermería superior (*nurse practitioner*), asociado médico (*physician assistant*) u otro tipo de profesional de atención médica. La evaluación de los síntomas potenciales de EM/SFC y la determinación de un diagnóstico preciso podrían requerir más de una visita.

Algunos proveedores todavía están aprendiendo sobre la EM/SFC. Los CDC proveen cursos de educación médica continua (CME) para proveedores de atención médica, a través de una colaboración con Medscape, y tienen una sección para profesionales médicos en su sitio web: www.cdc.gov/me-cfs/es/proveedores-de-servicios-de-salud/ a fin de ampliar sus conocimientos sobre la enfermedad.

CS320795-H 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/](https://www.cdc.gov/me-cfs/es/).