

Checklist para optimizar tu visita médica



Prepará la información y, una vez hecho, marcá cada ítem del listado antes de salir de casa. ¡Organizate a conciencia y aprovechará al máximo tu consulta!

Tu información personal y tratamiento

- Lista de medicación actual (anotada con nombres, dosis y frecuencias). Si hiciste algún cambio en tu medicación, recordá también anotarlo.
- Formularios de obra social o prepaga (si necesitás que el médico complete o firme algo en particular).



Resultados de laboratorio y monitoreo

- Último laboratorio completo (el más reciente, incluso si lo pidió otro médico).
- Carnet de vacunas (para que tu médico pueda verificar cuáles tenés pendientes: gripe, neumonía, etc).
- Registros de glucemia en caso de que tengas diabetes y tu médico/a te los haya solicitado (automonitoreo de glucemias capilares o datos descargados del sensor).

Informes de especialistas y prevención

- Si tenés diabetes, no olvides llevar el último informe de fondo de ojo (clave para el control de la retina, habitualmente solicitado de forma anual) y notas sobre el control de pies, si te hiciste alguna revisión reciente.
- Informes del cardiólogo (resultados de ecocardiograma, EcoDoppler, etc).
- Informes de otros estudios de imágenes que te hayas hecho (por ejemplo, una ecografía abdominal).

Tus preguntas y dudas

Lista de dudas y preocupaciones anotadas. Si viste alguna noticia o encontraste información de salud en redes sociales u otro medio, podés anotarla para preguntarlo durante la consulta médica. Es fundamental la validación de esta información con un profesional de la salud. **Dato relevante:** Más de la mitad de los adultos (58,5 %) utilizan internet para buscar información sobre salud o medicina.¹

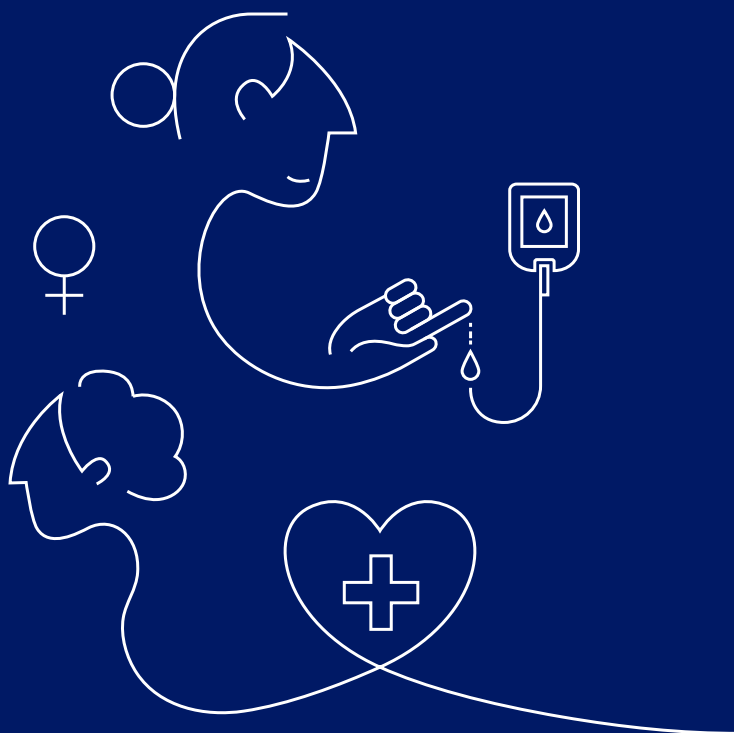
Tabla con información útil para la consulta médica

TÓPICO	INFORMACIÓN PARA COMPARTIR CON EL EQUIPO MÉDICO
 Constancia con la medicación	Coméntale si sos constante al tomar tu medicación. Esto afecta directamente los ajustes del tratamiento.
 Historial de medicamentos	Informá qué medicamentos utilizaste en el pasado y si fueron efectivos. En caso de no llegar a los objetivos de salud, podés charlar con tu médico/a para ajustar el tratamiento. Recordá que este es un proceso dinámico, las opciones de tratamiento son varias y deben ajustarse de forma individual y personalizada. En caso de tener alguna alergia, coméntalo también.
 Hábitos de comidas y ejercicio	Contale si tenés dificultades para alimentarte saludablemente o para realizar actividad física. En caso de tener alguna restricción alimentaria, también coméntalo con tu médico/a.
 Salud mental	Hablá si sentís ansiedad o estrés. El cuidado de la salud mental es fundamental para el manejo de las enfermedades crónicas.

Consejos prácticos para el día de la consulta

- **Vestite de forma práctica:** Usá ropa que te facilite el examen. Esto incluye blusas con mangas sueltas para arremangar y zapatos y medias fáciles de quitar, sobre todo, para el examen de pies si tenés diabetes.
- **Si es posible, andá acompañado/a:** Si tenés un familiar, amigo/a o cuidador que participa en tu atención, pedile que te acompañe para que pueda ayudarte a tomar notas y recordar lo que dice el médico/a.
- **Sobre el ayuno, en caso de estudios:** Consultá siempre si debés presentarte en ayunas. Ciertos exámenes como los de la glucosa, colesterol o triglicéridos requieren ayuno previo. No suspendas la medicación sin consultar.





Referencias:

1. National Center for Health Statistics. Data Brief No. 482. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db482.pdf>. Consultado en Enero 2026.
2. NIH. "Cómo prepararse para una cita con el médico". Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/hablar-medico/como-prepararse-cita-medico>. Consultado en Enero 2026.
3. Healthline. "Diabetes tipo 2: Guía médica para tu próxima cita". Disponible en: <https://www.healthline.com/health/es/como-hablar-con-su-medico-sobre-la-diabetes#C-mo-debes-prepararte> Consultado en Enero 2026.