

# PREPÁRATE PARA TU CONSULTA MÉDICA CITA DE SEGUIMIENTO CON EL ESPECIALISTA

Una vez confirmado el diagnóstico de NDM, es importante que visites a tu especialista para asegurarte de que tus síntomas se estén tratando adecuadamente.

## PREPARA TU CONSULTA DE SEGUIMIENTO CON EL ESPECIALISTA EN NEUROLOGÍA:

- Es posible que necesites desplazarte para ver a un especialista. Organiza tu viaje y procura llegar con tiempo. Las citas pueden ser difíciles de conseguir y el neurólogo tiene muchos pacientes, ¡no querrás perder tu turno!
- La miotonía en pacientes con NDM puede ser variable e impredecible, por eso tus síntomas podrían estar mejor o peor al momento de la consulta. Continúa anotando en tu diario de síntomas, destacando las actividades diarias que aún te cuestan y las estrategias que usas para manejarlos.
- Haz una lista de preguntas que quieras hacer y define qué esperas lograr en la consulta, por ejemplo, recibir más consejos para manejar tus síntomas.
- Pregunta si puedes ir acompañado por un amigo, familiar o alguien cercano para que te apoye durante la cita.

## DURANTE TU CONSULTA:

- El tiempo en la consulta puede ser limitado, por eso es importante explicar de forma clara y breve qué síntomas has tenido y si sigues teniendo dificultades en tus actividades diarias.
- Si los desafíos que enfrentas afectan tu salud mental o bienestar, no dudes en compartirlo con tu médico.
- Haz todas las preguntas que necesites y toma apuntes durante la conversación. Si te cuesta hacerlo, pregunta si puedes grabar la charla o llevar a alguien que tome notas por ti.
- Si el plan que tienes no te resulta claro o no te está ayudando, consulta sobre otras opciones o estrategias que puedas probar.
- Asegúrate de saber qué sigue, ya sea pedir ayuda a otro especialista (como fisioterapia), volver para un diagnóstico o hacer cambios en tu tratamiento.



**NO DEJES NADA AL AZAR,  
REGISTRA CADA CAMBIO**

Descarga el Diario de Síntomas pinchando [aquí](#) o escaneando este código QR.

# PREPÁRATE PARA TU CONSULTA MÉDICA CITA DE SEGUIMIENTO CON EL ESPECIALISTA

## PRÓXIMOS PASOS

---

Usa este espacio para apuntar el plan que acordaste con tu médico