

PREPÁRATE PARA TU CONSULTA MÉDICA

QUÉ TENER EN CUENTA AL RECONOCER LOS PRIMEROS SIGNOS

Cuando comienzas a notar síntomas inusuales, lo más probable es que tu primera consulta sea con tu médico de atención primaria o médico de cabecera. La miotonía no distrófica (NDM) es una enfermedad poco frecuente y muchos de sus síntomas pueden parecerse a los de otras afecciones más comunes. Por eso, no es raro que inicialmente se diagnostique una de esas enfermedades más frecuentes antes de llegar al diagnóstico correcto de NDM.

Para ayudar a tu médico a diferenciar entre las distintas posibles causas, es importante que compartas la mayor cantidad de información posible sobre lo que experimentas en tu día a día.

PREPARA TU CONSULTA:

- Como los síntomas de rigidez muscular pueden ser variables e impredecibles, es útil registrar cuándo aparecen, en qué situaciones, y si hay algo que los mejora o empeora. Esto le dará a tu médico una visión más completa.
- La información sobre antecedentes familiares puede ser muy útil para el diagnóstico, ya que la NDM puede tener un componente genético.
- Antes de la visita, piensa en lo que quieras preguntar. Esto te ayudará a no olvidar nada importante durante la consulta.
- Si sientes que tus síntomas se parecen a los de la NDM, lleva contigo material sobre la enfermedad. Puede ayudar a guiar la conversación y aclarar dudas.
- Tu médico puede no estar familiarizado con ella. Por eso, cualquier información adicional que lleves puede marcar la diferencia.
- Un familiar, una amiga o alguien cercano puede ayudarte a recordar lo que se habla en la consulta y darte apoyo.

DURANTE LA CONSULTA:

- La consulta puede ser breve, así que intenta describir tus síntomas de forma clara y directa.
- Explica si hay momentos en los que los síntomas empeoran o mejoran, y en qué actividades notas más dificultad.
- Aclara que no se trata solo de rigidez muscular: tus músculos se bloquean o no se relajan después de moverte.
- Comenta con tu médico cuándo aparecieron los síntomas y cómo han ido limitando actividades que antes hacías sin dificultad.
- Si algún familiar ha sido diagnosticado con NDM o tiene síntomas parecidos, es importante que tu médico lo sepa.
- Si los síntomas están afectando tu estado de ánimo o calidad de vida, compártelo durante la consulta.
- Puedes llevar a un familiar o amigo para ayudarte a tomar notas, o pedir permiso para grabar la consulta si crees que te será útil.
- Si tu médico considera que podría tratarse de NDM, puedes pedir que te deriven a un neurólogo especializado en trastornos neuromusculares.



**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 QUÉ TENER EN CUENTA AL RECONOCER LOS PRIMEROS SIGNOS

PRÓXIMOS PASOS

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