

PREPÁRATE PARA TU CONSULTA MÉDICA

VISITA AL ESPECIALISTA PARA PRUEBAS Y DIAGNÓSTICO

Para profundizar en los síntomas que has notado, puede ser necesario acudir a un especialista con más experiencia y acceso a pruebas diagnósticas específicas.

PREPARA TU CONSULTA:

- Es posible que necesites desplazarte para ver a un neurólogo. Organiza tu viaje con tiempo y procura llegar antes de la hora programada para evitar perder la cita.
- La miotonía en NDM puede variar y ser impredecible, por lo que tus síntomas pueden estar mejor o peor durante la consulta. Lleva un diario donde anotes las actividades y momentos en los que notas cambios.
- Pregunta a tus familiares si han tenido síntomas parecidos, ya que esta información puede ayudar a tu médico a valorar si hay un componente genético.
- Haz una lista de preguntas para la consulta y define qué quieres lograr, por ejemplo, investigar tus síntomas o aclarar dudas.
- Pregunta si es posible que te acompañe un amigo, familiar o alguien cercano para apoyarte durante la visita.

DURANTE LA CONSULTA:

- El tiempo en consulta puede ser limitado, por eso es clave explicar claramente qué síntomas experimentas.
- Indica qué músculos se ven afectados y en qué momentos tus síntomas son más intensos o más leves.
- “Rigidez muscular” puede referirse a muchas cosas; aclara si tus músculos se bloquean o no se relajan después de moverte.
- Explica a tu médico cuándo notaste los síntomas por primera vez y cómo algunas actividades que antes hacías sin problema ahora se han vuelto más difíciles.
- Tell your doctor if you have any other family members who have been diagnosed with NDM or who experience similar symptoms.
- Informa si algún familiar tiene diagnóstico de NDM o presenta síntomas similares.
- Si los síntomas afectan tu salud mental o bienestar, es importante que tu médico lo sepa.
- No dudes en hacer preguntas y tomar notas durante la cita. Si te cuesta hacerlo, pide permiso para grabar la consulta o que alguien que te acompañe tome notas por ti.
- Si te realizan pruebas diagnósticas, pregunta todo lo que necesites para entender bien el procedimiento y sus resultados.
- Si recibes un diagnóstico, puede ser abrumador o un gran alivio, y puede que después se te ocurran preguntas. Consulta si puedes contactar con tu especialista o con una enfermera especializada para resolver dudas posteriores.
- Antes de salir, asegúrate de saber cuáles serán los próximos pasos: si tienes que volver para un diagnóstico, para seguimiento o para comenzar un 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

VISITA AL ESPECIALISTA PARA PRUEBAS Y DIAGNÓSTICO

PRÓXIMOS PASOS

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