

## Preguntas para su doctor

**No se retenga, pregunte de inmediato**

Esta hoja de trabajo es su oportunidad para adelantarse y pensar acerca de todas sus preocupaciones y preguntas y ponerlas por escrito a fin de que esté seguro de cubrir todo en su visita.

Incluso las cosas que sientes que son triviales, y que no necesitan ser mencionadas, si deben serlo. Sea específico en la explicación del efecto que la fibromialgia ha tenido en su vida y exprese cómo se siente en verdad. Haga preguntas abiertamente, y si no entiende algo que su médico le ha dicho, pida que se le explique de nuevo.

Asegúrese de registrar las respuestas de su médico de manera que usted siempre tendrá un registro personal de su historial médico.

¿Por qué no empezar por hacer estas preguntas, y recuerde, usted hace las preguntas y deje que su médico hable

1. ¿Qué tratamiento ha utilizado en el pasado con otros pacientes?

Respuesta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Qué es lo que recomienda en mi caso y por qué?

Respuesta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Es normal que los síntomas de la fibromialgia aparezcan y desaparezcan?

Respuesta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Por qué tengo mejores y peores días?

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

---

5. El dolor y la fatiga son a la vez tan malos. ¿Qué es mejor atacar primero?

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

---

6. ¿Hay alimentos de los que debo abstenerme, o comer más?

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

---

7. A veces, si estoy sentada durante largos períodos de tiempo, mis músculos comienzan a endurecer, ¿es bueno para mí hacer ejercicios de estiramiento? ¿Qué clase es mejor para mí?

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

---

8. \_\_\_\_\_?

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

---

9. \_\_\_\_\_?

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

---

10. \_\_\_\_\_ ?

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

---