

Cómo prepararse para su visita de control de la mujer

Esta lista de verificación se puede utilizar para ayudarla a prepararse para su visita de control de la mujer y asegurarse de que se aborden todas sus preguntas e inquietudes.

Por qué es importante su visita de control

El examen anual de control de la mujer es una oportunidad para que su proveedor evalúe el estado de su salud actual. Durante esta visita, puede hablar de sus inquietudes, así como los pasos que se pueden tomar para prevenir posibles problemas de salud en el futuro. Obtenga más información sobre los temas que se tratan durante el examen anual de control de la mujer (enlace a la infografía).

Paso 1: Conozca su historial médico familiar

Es importante conocer su historial médico familiar antes de su visita de control de la mujer. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades ha creado una herramienta para ayudarla a responder preguntas que brinden información sobre los problemas de salud a corto y largo plazo que pueden verse afectados por su historial médico familiar:

<https://phgkb.cdc.gov/FHH/html/index.html>.

Paso 2: Prepare una lista de preguntas

La visita de control de la mujer es el momento perfecto para hacerle preguntas a su proveedor sobre su salud física y mental. A continuación se muestra una lista de verificación que se puede completar antes de su visita para asegurarse de que ningún tema se quede sin cubrir durante su cita. Recuerde, este es su momento para hacer preguntas. La educación y el asesoramiento sobre la salud son componentes básicos de su examen anual.

Si se siente nerviosa acerca de cómo plantear algunas de las preguntas que se enumeran a continuación, puede entregarle esta lista de verificación completa a su proveedor para que él o ella pueda ver qué temas le gustaría comentar a usted. También puede iniciar la conversación diciendo:

“Quiero asegurarme de que hablemos de algunas cosas que me preocupan hoy. ¿Podemos revisar la lista que preparé?”

Lista de verificación del examen de control de la mujer

Marque los temas que desea comentar con su proveedor. No dude en escribir notas o preguntas adicionales en el espacio en blanco que se proporciona al final.

Salud reproductiva

- Quiero embarazarme el próximo año (sí, no, no estoy segura, me es indiferente)
- ¿Cómo puedo protegerme de las infecciones de transmisión sexual?
- Otra opción: _____

Salud general

- Me preocupa mi presión arterial
- Me preocupa mi corazón y/o el colesterol alto
- Me preocupa el cáncer
- Me preocupa la diabetes
- Me preocupa la osteoporosis

- Me preocupa que no duermo lo suficiente (tengo problemas para conciliar el sueño o permanecer dormida)
- Otra opción: _____

Control de peso

- Me preocupa mi peso (creo que tengo exceso o falta de peso)
- Necesito orientación sobre cómo comer saludablemente
- Tengo problemas para conseguir alimentos frescos
- Necesito orientación sobre cómo ser más activa
- Otra opción: _____

Ciclos menstruales

- He estado teniendo ciclos irregulares
- He estado teniendo ciclos dolorosos
- Tengo sangrado excesivo durante mi ciclo
- Otra opción: _____

Salud mental

- Me he estado sintiendo triste y/o desesperanzada
- Me he estado sintiendo ansiosa
- Me estreso o me abrumo fácilmente
- Me pongo irritable o enojada muy rápidamente
- Otra opción: _____

Consumo de sustancias

- Me preocupa que bebo demasiado
- Me gustaría dejar de fumar
- Quiero dejar de consumir narcóticos o medicamentos recetados
- Otra opción: _____

Relaciones sanas y red de apoyo

- Me siento en peligro en mi relación
- Siento que no tengo control sobre mis opciones reproductivas
- Siento que no tengo a nadie que pueda ayudarme cuando tengo dificultades
- Otra opción: _____

Detecciones y vacunas

- ¿Necesito un Papanicolau?
- ¿Necesito un examen de senos?
- ¿Necesito una mamografía?
- ¿Debo vacunarme?
- ¿Debo hacerme una prueba de detección de infecciones de transmisión sexual?

Notas adicionales:
