Cómo prepararte para una consulta con el geriatra

Una consulta puede ser mucho más útil cuando llegas con la información adecuada y con claridad sobre lo que quieres entender.

En geriatría, además de revisar enfermedades o medicamentos, suele ser importante hablar de cómo está funcionando la persona en su vida diaria: qué puede hacer por sí misma, qué ha cambiado, qué le preocupa y qué está afectando su autonomía.

Prepararte antes de la cita puede ayudarte a aprovechar mejor el tiempo, recordar lo importante y salir con un plan más claro.

1. Lleva una lista completa de medicamentos

Anota todo lo que toma actualmente:

- medicamentos recetados
- medicamentos de venta libre
- vitaminas
- suplementos
- remedios herbales

Incluye la dosis y, si puedes, el horario en que los toma.

También puedes llevar físicamente los medicamentos a la consulta para facilitar su revisión. Mantener esta información actualizada ayuda al médico a entender mejor el tratamiento completo y detectar posibles interacciones o duplicidades.

2. Anota qué ha cambiado

En lugar de decir solamente:

“Está más distraído.”

o:

“Camina peor.”

trata de llevar ejemplos concretos.

Por ejemplo:

“Desde hace aproximadamente dos meses pregunta varias veces lo mismo durante el día.”

“Antes caminaba hasta la tienda y ahora evita hacerlo.”

“En las últimas semanas necesita apoyarse para levantarse.”

“Ha perdido el apetito y su ropa le queda más floja.”

También puede ser útil registrar cambios en:

memoria · movilidad · apetito · peso · sueño · energía · ánimo · audición · visión · autonomía

El National Institute on Aging recomienda informar al médico sobre cambios recientes en aspectos como apetito, peso, sueño, energía y medicamentos.

3. Pregúntate: ¿qué hacía antes que hoy le cuesta más?

Esta puede ser una de las preguntas más útiles antes de la consulta.

Piensa en los últimos seis meses:

- ¿camina menos?
- ¿sale menos?
- ¿necesita más ayuda para bañarse o vestirse?
- ¿ha dejado de cocinar, manejar o hacer compras?
- ¿repite preguntas?
- ¿se le dificulta organizar medicamentos o citas?
- ¿ha dejado actividades que disfrutaba?

No se trata de compararlo con otras personas de su edad, sino de identificar cambios respecto a su propio funcionamiento habitual.

4. Prioriza tus preguntas

Es fácil llegar a una consulta con muchas dudas y salir sin haber hablado de lo que más te preocupaba.

Antes de entrar, escribe tus preguntas y marca las **tres más importantes**.

Por ejemplo:

¿Este cambio puede formar parte del envejecimiento o conviene estudiarlo?

¿Hay algún medicamento que debamos revisar?

¿Qué cambios deberíamos observar durante los próximos meses?

¿Hay algo que podamos hacer para preservar su autonomía?

¿Necesitamos consultar a otro especialista?

¿Qué señales indicarían que deberíamos pedir ayuda antes de la siguiente cita?

El NIA recomienda hacer una lista y priorizar los temas más importantes al inicio de la consulta para evitar que se queden sin discutir.

5. Lleva información médica relevante

Si es la primera consulta con el geriatra, puede ser útil llevar:

- diagnósticos previos
- cirugías relevantes
- estudios recientes
- hospitalizaciones
- visitas a urgencias
- nombres de otros especialistas
- antecedentes importantes
- alergias conocidas

Si el médico ya tiene acceso a esta información, no necesitas duplicarla, pero sí conviene saber qué documentos están disponibles.

6. Considera ir acompañado

Un familiar o persona de confianza puede ayudar a:

- recordar las preguntas que querían hacer
- tomar notas
- aportar ejemplos de cambios observados
- recordar posteriormente las indicaciones

Pero hay algo importante: siempre que sea posible, la persona mayor debe seguir siendo parte central de la conversación.

El acompañante puede complementar la información, pero no sustituir su voz.

7. No olvides visión y audición

Si usa lentes, aparatos auditivos u otras ayudas, llévalos a la consulta.

Dificultades para escuchar o ver pueden hacer más difícil entender las indicaciones y también pueden confundirse con otros problemas.

Si le cuesta escuchar, vale la pena decirlo al inicio de la consulta para que el profesional pueda adaptar la comunicación.

Antes de salir de la consulta

Procura tener claro:

¿Qué debemos hacer ahora?

¿Qué debemos observar?

¿Hay cambios en medicamentos o tratamiento?

¿Necesitamos algún estudio o valoración adicional?

¿Cuándo deberíamos volver?

¿Qué situación justificaría consultar antes?

Si algo no quedó claro, pregunta de nuevo. Una consulta útil no termina cuando sales del consultorio, sino cuando sabes cuál es el siguiente paso.

Checklist Vivena para tu próxima consulta

Antes de salir de casa, revisa:

☐ Lista de medicamentos y suplementos
☐ Estudios o información médica relevante
☐ Cambios observados y desde cuándo
☐ Ejemplos concretos
☐ Tus 3 preguntas principales
☐ Lentes o aparato auditivo, si los usa
☐ Libreta o celular para tomar notas
☐ Nombre y contacto de otros médicos relevantes

Prepararte ayuda a transformar una consulta en una conversación más clara y útil.

En Vivena creemos que acompañar también significa llegar mejor preparado a las decisiones que aparecen con el envejecimiento.

Nota importante

Vivena orienta y acompaña; no prescribe dietas ni sustituye una valoración médica o nutricional individual. Las necesidades pueden cambiar según enfermedades, medicamentos, nivel de actividad y otras condiciones personales. Antes de iniciar suplementos nutricionales, vitaminas o productos para estimular el apetito, conviene revisar el caso con un profesional.