



## Guía de citas para COVID persistente

### Antes de la cita

Si va a consultar con un nuevo proveedor, de ser posible, envíe su historial clínico a su oficina antes de su cita.

#### **Prepare una lista con su historial médico y sus síntomas**

Haga una lista de sus síntomas para ayudar al doctor a diagnosticarlo correctamente. Enumere sus síntomas anteriores, síntomas actuales y todo aquello que los haga empeorar. Indique cuáles son los síntomas que más le molestan. Explique cómo lo afectan a usted o a sus actividades diarias.

#### **Prepare una lista de sus medicamentos y suplementos**

Agregue a su lista todos los medicamentos o suplementos que consume a diario, a la semana, según corresponda.

#### **Hable de la cita**

Considere hablar de su cita con un miembro de la familia o amigo para que lo ayuden a recordar qué preguntar. También programe su transporte si necesita que un miembro de la familia o amigo lo lleve.

#### **Preguntas**

Lleve una lista de preguntas que quiera hacer durante su cita. Póngalas en orden de prioridad para asegurarse de tener tiempo de realizar las más urgentes. Vea la lista de sugerencias de la página 2.

#### **Qué esperar**

El proveedor le hará preguntas y ordenará pruebas para determinar su diagnóstico. Es posible que necesite volver a otras consultas para controlar los síntomas o realizar más pruebas.

### Durante la cita

#### **Comparta su historial médico**

Utilice la lista que armó y hable de los síntomas a largo plazo y cómo podrían estar cambiando. Asegúrese de mencionar cómo afectan su vida cotidiana y qué es lo que más le molesta. Mencione también cualquier cosa le ayude.

#### **Debata sus preguntas**

Comparta su lista de preguntas y comience por las más importantes para usted. Si no comprende una respuesta por completo, realice más preguntas.

#### **Conozca los próximos pasos**

Escuche con atención las respuestas y, de ser necesario, tome notas. Asegúrese de entender cuáles son los próximos pasos, incluidas pruebas, referencias y citas futuras.

#### **Pida un resumen**

Pida un resumen de la cita. Su proveedor puede imprimir o incluir un resumen a su historial clínico electrónico.

# Después de la cita

## Programe citas

Programe las citas necesarias para seguimientos con su proveedor, especialistas o instituciones de pruebas de diagnóstico.

## Obtenga ayuda

Trabaje con su proveedor de atención médica y pida ayuda a su familia o amigos. Comuníquese con cualquier grupo de apoyo recomendado. Contacte la oficina de su proveedor para realizar cualquier pregunta adicional o pedir aclaraciones.

## Monitoree los síntomas y medicamentos

Este es un paso importante para garantizar que el diagnóstico sea correcto y que está obteniendo el mejor tratamiento para sus síntomas. Siga monitoreando sus medicamentos y suplementos. Preste atención a cualquier efecto secundario causado por medicamentos nuevos o por cualquier cosa que ayude a disminuir los síntomas.

## Ejemplos de preguntas

### Generales/Diagnóstico

- ¿Cuántos pacientes con COVID persistente ha tratado?
- De acuerdo con mis síntomas, ¿usted cree que tengo COVID persistente?
- ¿Qué otras enfermedades debería descartar?

### Síntoma específico

#### Cansancio

- ¿Qué nivel de movimiento es seguro para mí?
- ¿Qué debería evitar?
- ¿Podría mi cansancio ser un malestar posesfuerzo?
- ¿Qué medicamentos o suplementos puedo tomar que me ayuden?
- ¿Puede ayudarme a armar un plan de actividades diarias?

#### Dificultad para respirar

- ¿Usted cree que mi dificultad para respirar es causada por problemas en los pulmones, el corazón u otro?
- ¿Debería chequear mis niveles de oxígeno en casa?
- ¿Cuándo debo buscar atención urgente?
- ¿Qué medicamentos o inhaladores se recomiendan?

#### Frecuencia cardíaca/Mareos

- ¿Qué otra cosa podría estar causando estos síntomas?
- ¿Qué puedo hacer en casa para controlar una alta frecuencia cardíaca?
- ¿Usted cree que alguno de los medicamentos que estoy consumiendo podría estar empeorando esto?

#### Sueño/Estado de ánimo/Salud mental

- ¿Qué puedo hacer para tratar el insomnio, la ansiedad o la depresión que no empeore mi cansancio?
- ¿Hay terapeutas, grupos de apoyo o programas de rehabilitación locales familiarizados con COVID persistente?

## Niebla mental/Memoria/Concentración

- ¿Qué puede servir para los síntomas de niebla mental?
- ¿Es seguro que conduzca, trabaje o vaya a la escuela con mis síntomas actuales?
- ¿Qué otra cosa puede causar estos síntomas?
- ¿Usted recomienda descartar otras enfermedades?
- ¿Alguno de mis medicamentos los está empeorando?

### Dolor de cabeza, muscular o articular

- ¿Qué puede estar causando este dolor?
- ¿Qué puedo hacer para controlar el dolor?
- ¿Qué limitaciones debería considerar?
- ¿Cuándo deberíamos considerar una derivación a un especialista de manejo del dolor u otro?

## Atención de seguimiento

- ¿Cuál es el plan de tratamiento para los siguientes 6 meses?
- ¿Qué tan a menudo debería dar seguimiento con usted?
- ¿Podemos realizar algunas consultas virtuales o por telesalud?
- Si mis síntomas empeoran, ¿cuándo debería considerar solicitar adaptaciones en el trabajo?
- ¿Usted firmaría la documentación para esa solicitud?

## Solicitud de consulta virtual

- Explique la razón por la que necesita una consulta virtual, como cuestiones de transporte, movilidad, programación, síntomas o ansiedad.
- Resalte la necesidad de obtener atención y mantenerse en día con el plan de cuidado.
- Pida una visita dividida, en caso de que algunas partes de la consulta puedan ser virtuales y otras, presenciales.



DOH 170-048 March 2026 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).3642