REUMA CUIDA ASTURIAS 2026 / FICHA 05

Prepara la consulta médica

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Ordena tus prioridades

Lleva una lista actualizada de medicación y anota los cambios en dolor, rigidez, fatiga o movilidad. Elige dos preguntas importantes y explica qué tareas se han vuelto más difíciles.

Acuerda un plan para los cambios

Pregunta qué variaciones puedes manejar con el plan habitual, cuándo debes consultar y a quién llamar. Pide que te expliquen las indicaciones que no entiendas.

Confirma el siguiente paso

Resume con tus palabras lo acordado y anota cuándo revisarlo. Consulta al equipo antes de ajustar o suspender un tratamiento.

Cambio principal y fecha aproximada

Tarea cotidiana que se ha visto afectada

Mis dos preguntas

Qué acordamos y cuándo lo revisaremos

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud