

CHECKLIST PARA PREPARARTE PARA TU CONSULTA HEMATOLÓGICA

Una lista simple para saber qué exámenes, síntomas, antecedentes y dudas debes llevar si decides revisar tu caso con una hematóloga

Marca lo que aplique a tu caso y lleva esta hoja a tu consulta. No es para automedicarte, sino para llegar con más claridad:

1. Exámenes que puedes llevar

- Hemograma completo reciente.
- Ferritina, índice de saturación de transferrina, si los tienes.
- Vitamina B12 y ácido fólico, si fueron solicitados.
- Resultados antiguos para comparar evolución.
- Informes de endoscopía, colonoscopía, cirugía bariátrica o estudios ginecológicos, si aplican.

2. Síntomas para anotar

- Cansancio, sueño excesivo o debilidad.
- Mareos, dolor de cabeza, palpitaciones o falta de aire.
- Caída de cabello, uñas frágiles o piel pálida.
- Hormigueos, dificultad para concentrarte o cambios de memoria.
- Desde cuándo empezaron y qué tanto afectan tu vida diaria.
- Qué síntomas mejoraron o volvieron después del tratamiento.

3. Historia de tu anemia

- Cuándo te dijeron por primera vez que tenías anemia.
- Cuántas veces ha regresado la anemia o la ferritina baja.
- Tratamientos recibidos: hierro oral, hierro endovenoso, B12 u otros.
- Cuánto tiempo mejoraste después de cada tratamiento.
- Si tuviste transfusiones, hospitalizaciones o anemia severa.
- Medicamentos que usas actualmente.

4. Datos que pueden explicar la causa

- Menstruación abundante, sangrados frecuentes o coágulos.
- Gastritis, Helicobacter pylori, diarreas, estreñimiento o síntomas digestivos.
- Cirugía bariátrica o problemas de absorción.
- Dietas restrictivas, vegetariana
- Embarazo, lactancia
- Enfermedades crónicas, autoinmunes, renales o antecedentes familiares de anemia.

CHECKLIST DE PREGUNTAS PARA TU CONSULTA

Lleva estas preguntas marcadas para aprovechar mejor tu evaluación hematológica.

5. Preguntas clave para tu hematóloga

- ¿Qué tipo de anemia parece ser en mi caso?
- ¿Cuál podría ser la causa de que vuelva?
- ¿Mis reservas de hierro están adecuadas o solo mejoró la hemoglobina?
- ¿Qué exámenes faltan para entender mejor mi anemia?
- ¿Necesito hierro oral, hierro endovenoso, B12 u otro manejo?
- ¿Cómo vamos a controlar que no vuelva a bajar?

6. Señales que no debes normalizar

- Cansancio extremo que limita tus actividades.
- Falta de aire, dolor en el pecho, desmayos o palpitaciones intensas.
- Sangrado abundante activo o menstruación muy abundante.
- Debilidad marcada, mareos persistentes o sensación de empeorar rápido.
- Heces negras o sangrados que no habías notado antes.

Mi resumen para la consulta:

Mi principal síntoma es: _____

Esto empezó hace: _____

Tratamientos que ya recibí: _____

Mi mayor duda es: _____

Lo que más me preocupa es: _____

Recuerda: este checklist es educativo y no reemplaza una consulta médica personalizada. Su objetivo es ayudarte a llegar más clara, ordenada y acompañada.

SI ESTE CHECKLIST TE AYUDÓ A
ORDENAR TUS SÍNTOMAS, EXÁMENES
Y DUDAS PARA TU CONSULTA
HEMATOLÓGICA

TE INVITO A UNIRTE A MI
COMUNIDAD
ANEMIA SIN CULPA

Un espacio creado para mujeres
que quieren entender su salud con
más claridad, sin miedo y sin
confusión

ÚNETE AL GRUPO VIP AQUI