

Checklist de historia clínica

Qué llevar y qué pedir

Una consulta rinde más cuando llegas preparada. Usa esta lista para reunir tus documentos, aprovechar el tiempo con tu profesional y salir con todo por escrito. Imprímela o llévala en el teléfono.

1 Qué llevar

- ☐ **Documento de identidad** y datos de tu **EPS** (carné o número de afiliación).
- ☐ **Lista de tus medicamentos** actuales (nombre y dosis), incluidos anticonceptivos y suplementos.
- ☐ **Exámenes previos**: ecografías, laboratorios y cualquier informe o imagen que tengas.
- ☐ **Tu registro de síntomas y de ciclo** (feccum.org/rastreador y feccum.org/mi-ciclo).
- ☐ **Antecedentes familiares** relevantes (endometriosis, cáncer de mama u ovario, etc.).
- ☐ **Tus preguntas por escrito** (usa nuestra hoja "Preguntas para tu cita").

2 Qué pedir y asegurarte durante la cita

- ☐ Que quede en tu **historia clínica** el motivo de consulta y la **intensidad** de tu dolor.
- ☐ **Copia de las órdenes** de exámenes y su justificación (para qué sirve cada uno).
- ☐ El **nombre del profesional** y la **fecha del próximo control**.
- ☐ Qué **señales de alarma** vigilar y a dónde acudir si aparecen.
- ☐ Si te remiten, la **orden de remisión** y cómo continúa la ruta por tu EPS.
- ☐ Que te expliquen las opciones en un lenguaje que entiendas, y que puedas **decidir con la información**.

3 Después de la cita

- ☐ Guarda **copia de todo** (órdenes, resultados, fórmulas) en una carpeta o foto.
- ☐ **Agenda** los exámenes y el control; anota fechas.
- ☐ Sigue registrando tus síntomas: le darán contexto a la próxima cita.

Tus datos son tuyos. En Colombia, tus datos de salud son datos sensibles protegidos por la Ley 1581 de 2012 (Habeas Data): puedes pedir copia de tu historia clínica y de tus resultados. La ruta exacta de exámenes y remisiones depende de tu EPS: pregunta por ella en tu punto de atención.