

FIBROCOACH · HERRAMIENTA DE CONSULTA

Carta a mi médico

Cómo explicar lo que sientes en menos de cinco minutos.

Equipo FibroCoach

Especialistas en tratamiento del dolor · Neurosmedica LLC

FibroCoach

FIBROCOACH.ES

POR QUÉ ESTA CARTA EXISTE

Cinco minutos cambian la consulta.

Si vives con fibromialgia, conoces la escena: entras a la consulta con quince síntomas en la cabeza, el médico tiene siete minutos por paciente, y al salir te das cuenta de que te has dejado fuera lo más importante.

Esta carta es una herramienta concreta para que tu próxima consulta sea distinta.

Está pensada para que la rellenes con calma en casa, la imprimas, y la lleves a tu siguiente cita. Tu médico la lee en cinco minutos y dispone de información clínicamente útil que ningún cuestionario express puede recoger.

No es para sustituir la conversación. Es para empezarla mejor.

Esta plantilla no diagnostica, no sustituye a tu médico ni recomienda tratamientos. Es un material de apoyo a tu consulta sanitaria. Imprime, rellena y comparte con tu profesional sanitario.

ANTES DE LA CITA

01

Cómo usar esta carta

Paso a paso

- 1 **Imprime la carta** de las páginas siguientes. Hazlo con calma, en casa, en un momento sin prisas.
- 2 **Rellénala a mano o a ordenador**, lo que prefieras. Hay espacios deliberadamente libres para que escribas con tu propio criterio.
- 3 **Lleva dos copias** a la consulta: una para tu médico (que se queda) y otra para ti (que te llevas, con las anotaciones que él haga).
- 4 **Entrégala al inicio** de la consulta, no al final. Cambia el ritmo del encuentro y el médico te lee mientras hablas.
- 5 **Vuelve a usarla** en cada revisión, actualizando los apartados que hayan cambiado.

Qué incluye la carta

- Datos clínicos básicos: cuándo empezaron tus síntomas y cómo han evolucionado.
- Tres síntomas que más afectan tu día a día (priorización tuya, no jerarquía clínica).
- Lo que ya has probado y cómo te ha ido.
- Tres preguntas concretas que quieres resolver.
- Espacio para impacto en sueño, trabajo, relaciones y emociones.

No es una queja. Es información clínica que tú tienes y tu médico no, hasta que se la cuentas.

ANTES DE EMPEZAR

Si tienes registros de FibroCoach o un cuaderno con anotaciones de las últimas semanas, **tenlos delante mientras rellenas**. La carta te quedará más precisa.

PLANTILLA IMPRIMIBLE · HOJA 1 DE 2

Carta a mi médico

Para: Dr./Dra. _____

De: _____ **Edad:** _____

Fecha: _____

1 · Mi diagnóstico hasta hoy

He recibido el diagnóstico de fibromialgia en (año): _____

Otros diagnósticos relevantes:

2 · Los tres síntomas que más afectan mi día a día

1 ·

2 ·

3 ·

3 · Mi dolor, en una escala 0-10

Hoy: _____ Promedio última semana: _____ Peor día reciente: _____

Carta a mi médico (continuación)

4 · Lo que ya he probado

Tratamientos farmacológicos actuales:

Tratamientos no farmacológicos (ejercicio, fisioterapia, mindfulness, terapia psicológica, etc.):

Lo que noto que SÍ me ayuda:

Lo que NO me ha ayudado o me ha empeorado:

5 · Cómo afecta a mi vida

Sueño y descanso:

Trabajo o actividades diarias:

Estado emocional / relaciones:

6 · Mis tres preguntas para esta consulta

1 ·

2 ·

3 ·

Gracias por tu tiempo. Esta carta la he preparado en casa para que la consulta sea más útil para ambos.

DURANTE LA CITA

02

Qué decir (y qué no)

Tres frases que ayudan a tu médico a ayudarte

1 · Pon contexto temporal claro

"En las últimas dos semanas mi dolor promedio ha sido de 6/10, peor que las dos anteriores que era 4/10."

El médico evalúa cambios. Si dices "siempre estoy mal", no le das información útil. Si dices "esto cambia respecto a hace un mes", sí.

2 · Especifica cómo te limita

"He tenido que dejar [actividad concreta] porque el dolor es incompatible con hacerla."

Las decisiones clínicas se toman sobre **impacto funcional**, no sólo sobre intensidad de dolor.

3 · Sé clara sobre tus expectativas

"Lo que busco es entender qué opciones tengo, no que me curen del todo. ¿Qué cambios podríamos plantear?"

Esto baja la presión y abre conversación realista.

Tres frases que NO ayudan

- **"Es que estoy fatal"** sin más concreción.
- **"Probé todo y nada funciona"**: parece resignación y cierra opciones. Mejor: "He probado A y B sin resultado, ¿qué opciones quedan?".
- **"Mi vecina tomó X y le fue genial"**: el médico no puede prescribir por experiencias ajenas, y baja credibilidad de tus argumentos.

Tu médico no está en tu cuerpo. Tú sí. Tu trabajo en la consulta es traducir lo que vives en información clínicamente útil.

DESPUÉS DE LA CITA

03

Cómo aprovechar lo acordado

El mismo día

- Apunta lo que el médico ha dicho. La memoria nos engaña, sobre todo si salimos con dolor o estrés.
- Anota dudas que se te ocurran después: las llevas a la próxima cita.
- Si te ha pedido un cambio de hábito o un fármaco, márcalo en agenda con fecha de revisión.

Las dos semanas siguientes

- Registra cada día tus síntomas (en papel o en FibroCoach). Esto da datos para la siguiente consulta.
- Si hay efectos adversos del fármaco, anótalos con fecha. No los minimices.
- Si no notas mejoría a las 4-6 semanas, no te resignes: pide nueva valoración.

Banderas rojas — escala antes

PIDE CITA MÉDICA ANTES DE LA FECHA PACTADA SI:

- El dolor cambia de característica (más localizado, agudo, con pérdida de fuerza).
- Aparecen síntomas nuevos: pérdida de peso sin explicación, fiebre, sangrado, problemas neurológicos.
- Tu estado emocional empeora hasta el punto de tener pensamientos de hacerte daño. En ese caso, llama al **024** (atención a la conducta suicida en España, 24/7) además de pedir cita.
- Un fármaco te genera efectos adversos importantes.

CIERRE



Esta carta cambia consultas.

Si la usas, vas a notar la diferencia: no porque tu médico cambie, sino porque **la información que llevas a la consulta es radicalmente mejor**. Y eso modifica las decisiones clínicas que se toman.

Si te ha resultado útil, hay dos cosas que ayudan mucho:

- 1 Compártela con otra persona con fibromialgia que conozcas. Imprímele una copia.
- 2 Si quieres dar el siguiente paso, FibroCoach es la app que registra automáticamente lo que esta carta te pide hacer a mano.

EL SIGUIENTE PASO

FibroCoach exporta tu carta automáticamente

Registras dolor, fatiga y sueño en 30 segundos al día. La app genera un resumen clínico exportable que puedes llevar a tu médico cada vez que tengas consulta.

7 días gratis. Sin tarjeta hasta el final del trial.

app.fibrocoach.es/
instalar

SOBRE QUIÉN ESTÁ DETRÁS

El equipo FibroCoach

Detrás de FibroCoach hay un equipo de especialistas en tratamiento del dolor con años de experiencia clínica, pacientes con fibromialgia que han participado en su diseño y un trabajo de investigación sostenido. La app ha sido desarrollada en Estados Unidos por Neurosmedica LLC y llega ahora a España.

FibroCoach

App de bienestar y autocuidado para personas con fibromialgia. Desarrollada por Neurosmedica LLC. No diagnóstica, no sustituye atención sanitaria. Ayuda a registrar, entender y cuidar tu día a día.

Web · fibrocoach.es

Instagram · [@fibrocoach_es](https://www.instagram.com/fibrocoach_es)

Email · info@fibrocoach.es

REFERENCIAS

- — Macfarlane GJ et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Ann Rheum Dis.* 2017;76(2):318-328.
- — NICE Guideline NG193: Chronic pain (primary and secondary) in over 16s. National Institute for Health and Care Excellence, 2021.
- — Häuser W, Fitzcharles MA. Facts and myths pertaining to fibromyalgia. *Dialogues Clin Neurosci.* 2018.

Mereces
una consulta que escuche.

Empieza por entrar mejor preparada.

FibroCoach

TU APP PARA VIVIR MEJOR CON FIBROMIALGIA

fibrocoach.es