

¿Cómo preparar la visita al neurólogo?

1. **Preparar el historial médico:** explicar el motivo de la derivación a Neurología. En caso de tener pruebas médicas, llevadlas ordenadas cronológicamente.
2. **Llevar un diario o seguimiento de los tics:** qué tipos de tics presenta (parpadear, sacudir de cabeza, aclarar la garganta, toser, repetir frases, etc.), la frecuencia y la intensidad. Anotar también ante qué situaciones aumentan o disminuyen los tics.

RECOMENDAMOS: Es común que, en la visita médica, el/la paciente no realice ningún tic, por lo que puede ser útil llevar un vídeo donde se muestre la presencia de los tics.

3. **Comentar otros cambios o actitudes relevantes:** impulsividad, distracciones, comportamientos obsesivos o repetitivos, estado de ánimo (ansiedad, tristeza, aislamiento o dificultades para relacionarse...), problemas de sueño, etc.
4. **Escribir y organizar las dudas que queráis plantear.** Llevadlo por escrito a la consulta y a medida que las vayáis resolviendo, las marcáis como resueltas.

RECOMENDAMOS: Organizad las dudas de mayor a menor importancia.

5. **Pedir toda la información que necesitéis.** Por ejemplo:
 - Qué pruebas se han realizado y sus resultados;
 - Cómo actuar ante posibles urgencias o situaciones críticas;
 - Qué variables debéis observar y tener en cuenta en el día a día;
 - Cómo podéis poneros en contacto con el/la médico si tenéis dudas o a quién dirigiros en caso de que él o ella no pueda atenderos.
 - Dónde podéis encontrar información fiable sobre el Síndrome de Tourette, recursos de apoyo, asociaciones de pacientes...

MUY IMPORTANTE:

- No dudéis en pedir que os repitan lo que no hayáis entendido.
- Asegurarse de que no queda ningún tema por resolver. Para esto, al final de la visita, podéis pedirle al médico que revise y valide vuestras notas.