

## Instrucciones para agendar y acudir a tu cita

**Felicidades, el camino a tu salud comienza ahora.**

**A continuación encontrarás las instrucciones para agendar y presentarte a tu cita.**

Una vez adquirida tu cita a través del portal [www.ahalmedica.com](http://www.ahalmedica.com), recibirás en tu correo electrónico el link para agendar tu cita a través de la plataforma *You Can Book Me*. Si no has recibido el correo en 24 horas, escríbenos a: **[contacto@ahalmedica.com](mailto:contacto@ahalmedica.com)**

**Acude a tu cita.** Prepararte antes de tu consulta es clave para aprovecharla al máximo. Te pedimos tomar nota de las siguientes recomendaciones:

- Asegúrate que tu cita fue confirmada.
- Llega 10 minutos antes de tu cita.
- Envía tus cuestionarios respondidos 24 horas antes de tu cita (para primera consulta y para consultas de seguimiento, según aplique).
- Envía previamente tus exámenes de laboratorio a: [dra.romygaribay@ahalmedica.com](mailto:dra.romygaribay@ahalmedica.com)
- Acude con las uñas despintadas (primera cita).
- La tolerancia es de 15 minutos. En caso de que llegues (o te conectes) después de este tiempo, se tendrá que reagendar la cita y no se reembolsará el costo de la cita perdida.
- Toma en cuenta que el tiempo de tu retraso será restado de tu tiempo asignado para esa cita, esto con el objetivo de respetar la agenda del día.
- Cualquier cancelación de tu cita deberá ser realizada 24 horas antes, de lo contrario no se podrá reembolsar el pago.
- Para re-agendar tu cita, deberás hacerlo al menos 6 horas antes, de lo contrario se realizará el 100% del cargo del servicio solicitado.

### **En caso de que tu cita sea virtual:**

- Asegúrate de haber recibido los datos de enlace.
- De preferencia, conéctate a través de una computadora o tablet.
- Elige un espacio tranquilo y privado.
- Sé puntual. Las políticas de retraso también aplican para este tipo de consulta.

## Te recordamos el proceso de consulta

### Paso 1. Agenda tu cita.

Adquiere tu cita a través de [www.ahalmedica.com](http://www.ahalmedica.com) o envía un mensaje al **33 3218 5206**.

### Paso 2. Cuestionarios.

Una vez confirmada tu cita, te enviaremos dos cuestionarios (interrogatorio e historia clínica) que deberás llenar y enviar 24 horas antes de tu cita al correo: [dra.romygaribay@ahalmedica.com](mailto:dra.romygaribay@ahalmedica.com)

### Paso 3. Exámenes de laboratorio básicos.

Antes de la primera cita, deberás realizarte los exámenes de laboratorio básicos que te serán indicados al recibir los cuestionarios iniciales.

### Paso 4. Consulta Inicial.

Tiene una duración de 90 minutos. Analizaremos los cuestionarios y los resultados de tus exámenes de laboratorio básicos. Al finalizar, recibirás las primeras indicaciones generales a seguir, así como receta, tareas y solicitud de exámenes de laboratorio adicionales en caso de requerirse.

### Paso 5. Consulta de Check-In

Esta consulta tiene una duración de 15 minutos y tendrá lugar una vez que el paciente tenga los resultados de los exámenes de laboratorio y tareas que se indicaron en la consulta inicial. Revisaremos ambos para completar el diagnóstico.

### Paso 6. Tratamiento.

48 horas después de tu consulta de check-in, recibirás el protocolo funcional personalizado que deberás seguir como tratamiento por el tiempo indicado según tu caso. Tu tratamiento incluirá:

- (i) Actualización de primera prescripción de suplementos
- (ii) Indicaciones nutricionales: alimentos a evitar, alimentos a procurar, porciones (no incluye menú)
- (iii) Indicaciones generales sobre movimiento y estilo de vida
- (iv) Indicación sobre terapias complementarias

### Paso 7. Consultas de seguimiento.

Una vez que cuentes con tu plan a seguir, tendrás consultas de seguimiento para dar continuidad a tu proceso. La frecuencia de éstas variará en función de las necesidades de cada caso particular y serán indicadas por la Dra. Romy.