Trae una libreta donde anotes los síntomas que has tenido, tiempo y frecuencia de aparición, una lista de medicamentos prescritos o no, sean fármacos o naturistas.

Trae también todos los estudios de laboratorio o radiológicos y notas médicas, en caso de que tengas.

Anota todas las dudas que tengas sobre tu padecimiento.

Anota las indicaciones que creas se puedan olvidar.

Trae ropa cómoda para la exploración del área afectada. Evita traer ropa ajustada o tacones.

Si desgastas tus zapatos de alguna manera diferente, tráelos, así como las plantillas que uses.

Trae la piel limpia, libre de pomadas o cremas por si te aplicamos kinesiotape.

Evita hacerte estudios por tu cuenta, como radiografías, pueden no ser necesarias, son costosas y no son del todo inocuas.

Después de la valoración, si necesitas algún estudio, aquí te lo prescribimos, y la consulta de revisión de dichas radiografías no tiene costo en día especial.