

Listas de verificación de mi bienestar y prevención

Es bueno permanecer sano. La lista de verificación es una forma de ayuda para estar sano.

Es importante compartir su información de salud con su médico.

Use esta lista de verificación cuando consulte con su médico. Asegúrese de escribir la información de salud que desea consultar. Esto podría incluir las enfermedades o razones por las que ha estado hospitalizado(a). También podría incluir los nombres de otros médicos con quienes consulta:

Mis chequeos y análisis médicos

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">☐ Mi examen físico anual☐ Mis vacunas: contra la gripe, neumonía y herpes zoster☐ Mis análisis de laboratorio☐ Mi examen de la vista para diabéticos/y examen de glaucoma☐ Mi examen dental | <ul style="list-style-type: none">☐ Mis chequeos (hombres)<ul style="list-style-type: none">• Colorrectal• Próstata☐ Mis chequeos (mujeres)<ul style="list-style-type: none">• Mamografía• Evaluación del cuello uterino• Detección de clamidia• Examen de densidad ósea• Colorrectal |
|--|---|

Temas discutidos hoy con mi médico

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">☐ Mi plan de prevención de caídas☐ Mi actividad física☐ Mi bienestar emocional☐ Cómo mantener el control de la vejiga | <ul style="list-style-type: none">☐ Mi directiva anticipada para orden médica de tratamiento para mantener la vida (POLST, siglas en inglés)☐ Mi lista de medicamentos☐ Mi plan de tratamiento contra el dolor☐ Mis hábitos personales |
|--|---|

Mi próxima cita

Nombre del médico: _____ Número telefónico: _____

Fecha/Hora: _____ Ubicación: _____