



Cómo Crear Tu Propio Historial Médico

Un historial médico puede ayudarte a manejar tu salud y recibir atención.

Para crear un historial médico, divídelo en tres pasos:

Paso 1: Comienza incluyendo tu:

- ▢ Nombre e información de contacto
- ▢ Fecha de nacimiento
- ▢ Información de contacto de cualquier persona involucrada en tu atención médica (por ejemplo: médico, asistente, amigos y familiares, etc.)
- ▢ Información de la farmacia
- ▢ Información del seguro

Paso 2: Incluye información importante sobre tu salud:

- ▢ Lista de medicamentos
- ▢ Estado actual de salud (por ejemplo: diabetes, cáncer, asma)
- ▢ Discapacidades (por ejemplo: pérdida auditiva, baja visión)
- ▢ Alergias o reacciones
- ▢ Terapias en curso (por ejemplo: física, salud mental, etc.)
- ▢ Indicaciones prescritas (por ejemplo: controlar la presión arterial diaria, peso, etc.)
- ▢ Dieta especial o programa de ejercicios
- ▢ Resultados de pruebas (por ejemplo: análisis de sangre o una resonancia magnética)
- ▢ Dispositivos médicos o implantes (por ejemplo: marcapasos o stent)
- ▢ Eventos importantes de salud (por ejemplo: cirugías, fracturas, parto, cáncer, etc.)

Paso 3: Incluye el historial médico de tu familia:

Enumera cualquier enfermedad o condición de salud común en tu familia y quién fue diagnosticado (por ejemplo: enfermedad cardíaca: abuelo materno, hermana).

