

# MI PLAN DE CUIDADO DE SALUD



Nombre: \_\_\_\_\_

Mi visita preventiva anual de salud fue el día \_\_\_\_\_

Me atendió \_\_\_\_\_

Mi próximo examen preventivo anual será \_\_\_\_\_

Este plan de cuidado se basa en la evaluación de tu salud. Te indica lo que se encontró, los riesgos y varias recomendaciones. Seguir las te ayudará a llevar una vida plena y poder disfrutar de una salud completa.

## Condiciones de salud y qué encontraron

### Condiciones del corazón

Al momento no tengo condiciones del corazón, pero debo continuar con mis cuidados preventivos.

### Se encontró que tengo:

Condición	Cómo me afecta	Qué debo hacer	Valores adecuados para mí
<input type="checkbox"/>	<b>Presión arterial alta</b>	Al tener la presión arterial alta aumentas el riesgo de tener problemas de salud del corazón, cerebro y los riñones.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Baja la sal y el sodio en tus comidas.</li><li>▪ Haz ejercicios.</li><li>▪ Mantén un peso saludable.</li><li>▪ Maneja el estrés.</li><li>▪ No fumes.</li><li>▪ Usa tus medicamentos según recetados.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Colesterol malo alto</b>	Tener un alto nivel de grasa en la sangre (colesterol malo o LDL) aumenta el riesgo de problemas del corazón.  ¿Debo usar estatinas?  _____  —Sí. ¿Cuál? _____	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Come más frutas y vegetales.</li><li>▪ Escoge productos lácteos bajos en grasa.</li><li>▪ Reduce o elimina los alimentos altos en grasa como frituras, embutidos, mantequilla y productos procesados.</li><li>▪ Haz ejercicios.</li><li>▪ Mantén un peso saludable.</li><li>▪ Usa tus medicamentos según recetados.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Otra</b>		

**Las medicinas que debo usar para las enfermedades del corazón son:**

Medicina	Cómo me ayuda	Cantidad que debo usar	Cuántas veces al día debo usarla

**Los laboratorios o pruebas asociadas a las enfermedades del corazón que debo hacerme son:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Debo visitar los siguientes médicos especialistas:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Diabetes

Al momento no tengo diabetes, pero debo continuar con mis cuidados preventivos.

### Se encontró que tengo:

Condición	Cómo me afecta	Qué debo hacer
<input type="checkbox"/> <b>Diabetes Tipo 1</b>	Impide que se regule el azúcar en la sangre, lo que requiere control constante con insulina, dieta y monitoreo para prevenir complicaciones.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mantente midiendo tu azúcar en sangre.</li><li>▪ Usa insulina según indicada.</li><li>▪ Consume alimentos bajos en azúcar o carbohidratos.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Diabetes Tipo 2</b>	El cuerpo no usa bien la insulina, lo que puede subir el azúcar en la sangre y requiere cambios en el estilo de vida para su manejo.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Come alimentos bajos en azúcar o carbohidratos.</li><li>▪ Haz ejercicios.</li><li>▪ Mantén un peso saludable</li><li>▪ Usa tus medicamentos según recetados.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Diabetes Gestacional</b>	Sube el azúcar en la sangre durante el embarazo, lo que requiere cuidar la dieta y monitorear para proteger a la madre y al bebé.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Come alimentos bajos en azúcar o carbohidratos.</li><li>▪ Haz ejercicios.</li><li>▪ Mantén un peso saludable.</li><li>▪ Mantente en contacto con tu médico durante el embarazo y menciona cualquier cambio.</li></ul>

**Las medicinas que debo usar para la diabetes son:**

Medicina	Cómo me ayuda	Cantidad que debo usar	Cuántas veces al día debo usarla

**Los laboratorios o pruebas asociadas a la diabetes que debo hacerme son:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Debo visitar los siguientes médicos especialistas:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Enfermedad de los riñones

Al momento no tengo enfermedad de los riñones, pero debo continuar con mis cuidados preventivos.

**Se encontró que tengo:**

Condición	Cómo me afecta	Qué debo hacer
<input type="checkbox"/> Enfermedad renal, estadio 1	Los riñones funcionan de forma normal, pero hay señales de daño.	Realiza chequeos regulares con tu médico para detectar cualquier cambio en la función de los riñones.
<input type="checkbox"/> Enfermedad renal, estadio 2	Los riñones empiezan a perder algo de función, pero aún pueden hacer su trabajo; se necesita control regular.	Controla la presión arterial y el azúcar en sangre para evitar que el daño en los riñones avance.
<input type="checkbox"/> Enfermedad renal, estadio 3	La función de los riñones se reduce más y puede causar síntomas leves como cansancio o hinchazón.	Sigue una alimentación baja en sal y proteínas, controla el peso y los niveles de colesterol.
<input type="checkbox"/> Enfermedad renal, estadio 4	Los riñones están muy dañados y es necesario comenzar a prepararse para un posible tratamiento como diálisis.	Comienza a prepararte para tratamientos como la diálisis y sigue las indicaciones médicas al detalle.
<input type="checkbox"/> Enfermedad renal, estadio 5	Los riñones ya no funcionan lo suficiente y se necesita diálisis o un trasplante para sobrevivir.	Es posible que necesites diálisis, sigue el tratamiento médico y cuida tu salud lo mejor posible.

**Las medicinas que debo usar para la enfermedad de los riñones son:**

Medicina	Cómo me ayuda	Cantidad que debo usar	Cuántas veces al día debo usarla

**Los laboratorios asociados a la enfermedad de los riñones que debo hacerme son:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Debo visitar los siguientes médicos especialistas:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Enfermedades respiratorias

Al momento no tengo enfermedades respiratorias, pero debo continuar con mis cuidados preventivos.

### Se encontró que tengo:

	Condición	Cómo me afecta	Qué debo hacer
<input type="checkbox"/>	<b>Asma</b>	Afecta tus pulmones, causando dificultad para respirar, tos y pito en especial si hay alergias o esfuerzo físico.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Usa los medicamentos recetados.</li><li>▪ Evita los elementos que provocan un ataque de asma como polvo, polen, humo, químicos, entre otros.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Apnea del sueño</b>	Interrumpe tu respiración mientras duermes, lo que puede hacer que te sientas muy cansado durante el día.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Usa los medicamentos recetados.</li><li>▪ Prepárate para el posible uso de una máquina respiratoria.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Enfermedad pulmonar obstructiva crónica</b>	Dificulta la respiración, causando tos, falta de aire y fatiga, especialmente al hacer esfuerzo.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Deja de fumar.</li><li>▪ Usa los medicamentos recetados.</li><li>▪ Evita los elementos que provocan un ataque de asma como polvo, polen, humo, químicos, entre otros.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	Otra:		

### Las medicinas que debo usar para las enfermedades respiratorias son:

Medicina	Cómo me ayuda	Cantidad que debo usar	Cuántas veces al día debo usarla

**Los laboratorios asociados a las enfermedades respiratorias que debo hacerme son:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Debo visitar los siguientes médicos especialistas:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Enfermedades de los músculos y huesos

Al momento no tengo enfermedades de los músculos y huesos, pero debo continuar con mis cuidados preventivos.

### Se encontró que tengo:

Condición	Cómo me afecta	Qué debo hacer
<input type="checkbox"/> <b>Dolor espalda baja</b>	Dificultad para moverte, levantar cosas o estar mucho tiempo de pie, causando incomodidad o dolor.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Haz ejercicios suaves.</li><li>▪ Usa compresas frías o calientes.</li><li>▪ Mantén una buena postura.</li><li>▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Dolor del cuello</b>	Dificultad para mover la cabeza, causa incomodidad y puede generar tensión o dolores de cabeza.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Haz estiramientos suaves.</li><li>▪ Usa compresas frías o calientes.</li><li>▪ Mantén una buena postura.</li><li>▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Dolor de rodillas</b>	Dificultad para caminar, subir escaleras o hacer actividades que requieran doblar las piernas.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Haz estiramientos suaves.</li><li>▪ Usa compresas frías o calientes.</li><li>▪ Mantén una buena postura.</li><li>▪ Evita estar de pie por largos periodos.</li><li>▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Dolor de cadera</b>	Dificultad para caminar, sentarse o moverte con comodidad.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Usa compresas frías o calientes</li><li>▪ Evita estar de pie por largos periodos.</li><li>▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Osteoporosis</b>	Debilita los huesos, aumentando el riesgo de fracturas con golpes o caídas leves.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Consuma calcio y vitamina D según recomendado.</li><li>▪ Haz ejercicio.</li><li>▪ Evita caídas.</li><li>▪ Sigue el tratamiento médico.</li></ul>

<input type="checkbox"/>	<b>Artritis reumatoide</b>	Causa dolor, hinchazón y rigidez en las articulaciones, dificultando moverte y hacer actividades diarias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usa los medicamentos recomendados.</li> <li>▪ Haz ejercicios suaves.</li> <li>▪ Descansa cuando sea necesario.</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Otra</b>		

**Las medicinas que debo usar para las enfermedades de los músculos y huesos son:**

Medicina	Cómo me ayuda	Cantidad que debo usar	Cuántas veces al día debo usarla

**Los laboratorios asociados a las enfermedades de los músculos y huesos que debo hacerme:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Debo visitar los siguientes médicos especialistas:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Enfermedades del sistema digestivo

Al momento no tengo enfermedades del sistema digestivo, pero debo continuar con mis cuidados preventivos.

**Se encontró que tengo:**

	Condición	Cómo me afecta	Qué debo hacer
<input type="checkbox"/>	<b>Reflujo</b>	Causa acidez y dolor en el estómago o el pecho, y puede hacerte sentir mal después de comer.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Evita alimentos que causen acidez como la grasa, los ácidos, cítricos, alcohol, entre otras.</li><li>▪ Come porciones pequeñas.</li><li>▪ No te acuestes después de comer.</li><li>▪ Podrías usar los medicamentos recomendados para la acidez.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Gastritis</b>	Causa dolor o malestar en el estómago, en especial después de comer, y puede causar náuseas o acidez.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Evita alimentos picantes o grasos.</li><li>▪ Come porciones pequeñas.</li><li>▪ Usa los medicamentos recomendados.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Gastroenteritis</b>	Causa diarrea, vómitos, dolor de estómago y fiebre, dejándote débil y deshidratado.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Toma muchos líquidos para evitar la deshidratación.</li><li>▪ Consume alimentos suaves.</li><li>▪ Descansa hasta sentirte mejor.</li><li>▪ Usa los medicamentos recomendados.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Divertículos</b>	Causa dolor abdominal, hinchazón y, a veces, problemas como estreñimiento o infecciones.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Toma muchos líquidos para evitar la deshidratación.</li><li>▪ Consume alimentos ricos en fibra como frutas, vegetales y granos integrales.</li><li>▪ Usa los medicamentos recomendados.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Otra:</b>		

**Las medicinas que debo usar para las enfermedades del sistema digestivo son:**

Medicina	Cómo me ayuda	Cantidad que debo usar	Cuántas veces al día debo usarla

**Los laboratorios asociados a las enfermedades del sistema digestivo que debo hacerme son:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Debo visitar los siguientes médicos especialistas:**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## Otras enfermedades:

Qué encontraron		Qué puedo hacer
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

## Mi salud mental y emocional

Condición		Cómo me afecta	Recomendación
<input type="checkbox"/>	<b>Ansiedad</b>	Te hace sentir nervioso, preocupado o tenso, y a veces dificulta concentrarte o relajarte.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Haz ejercicios de respiración profunda.</li><li>▪ Considera recibir servicios de consejería individual con psicólogo/a y monitoreo de síntomas.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Depresión leve</b>	Te hace sentir triste, sin energía y menos motivado para hacer cosas.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Debes recibir servicios de consejería individual con psicólogo/a y monitoreo de síntomas.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Depresión moderada a severa</b>	Te hace sentir una tristeza profunda, falta de esperanza, dificultad para hacer tareas diarias y, a veces, pensamientos de no querer seguir adelante.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Debes recibir evaluación por psicólogo y/o psiquiatra para el manejo adecuado de la condición.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<b>Otro</b>		

## Situaciones y comportamientos que me afectan:

Condición	Cómo me afecta	Recomendación
<input type="checkbox"/> <b>Violencia doméstica</b>	Causa miedo, dolor emocional y físico. Afecta tu bienestar y tu capacidad para sentir seguridad y tranquilidad.	Busca apoyo en familiares, amigos o profesionales y considera buscar ayuda legal o refugios seguros si es necesario.
<input type="checkbox"/> <b>Fumar</b>	Afecta los pulmones y es una de las mayores causas de enfermedad del corazón.	Llama a la línea de cesación de fumar: ¡Déjalo ya! 1-877-335-2567 Dept. Salud de Puerto Rico
<input type="checkbox"/> <b>Abuso de bebidas alcohólicas /drogas</b>	Puede dañar tu salud física y mental, afectar tus relaciones, y hacerte perder el control de tus decisiones y comportamiento.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Busca ayuda profesional.</li><li>▪ Establece un sistema de apoyo con familiares o amigos.</li><li>▪ Participa en programas de tratamiento o grupos de apoyo.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Comportamientos arriesgados en la sexualidad</b>	Puedes contraer enfermedades de transmisión sexual o un embarazo no deseado.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Usa protección en cada relación sexual.</li><li>▪ Hazte pruebas de detección con frecuencia.</li></ul>
<input type="checkbox"/> <b>Otro</b>		

## Vacunas que debo ponerme:

Vacuna		Vacuna	
<input type="checkbox"/>	Influenza	<input type="checkbox"/>	Hepatitis A
<input type="checkbox"/>	COVID 19	<input type="checkbox"/>	Hepatitis B
<input type="checkbox"/>	Pulmonía	<input type="checkbox"/>	Meningococo
<input type="checkbox"/>	Culebrilla	<input type="checkbox"/>	Sarampión (MMR)
<input type="checkbox"/>	Varicela	<input type="checkbox"/>	Virus respiratorio sincitial (RSV)
<input type="checkbox"/>	Virus de Papiloma Humano (HPV)	<input type="checkbox"/>	Viruela de mono (MPOX)
<input type="checkbox"/>	Tétano	<input type="checkbox"/>	Otra:

## Qué pruebas o acciones preventivas debo hacer:

<input type="checkbox"/>	Mamografía para la detección de cáncer de seno.
<input type="checkbox"/>	Prueba de Papanicolau ayuda a detectar problemas en el cuello del útero.
<input type="checkbox"/>	Prueba para detectar virus de papiloma humano.
<input type="checkbox"/>	Prueba para detectar cáncer de colon.
<input type="checkbox"/>	Prueba de función del pulmón (espirometría).
<input type="checkbox"/>	Prueba de densidad ósea.
<input type="checkbox"/>	Chequea todos tus medicamentos con tu médico o farmacéutico para identificar repeticiones o interacciones.
<input type="checkbox"/>	Visita al dentista.

## Otras recomendaciones:

---

---

---

Nombre del médico:	Fecha:
Firma del médico:	NPI:
Núm. de Licencia:	

**Salud Completa**  **MCS**<sup>®</sup>