

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"/> Presión arterial alta	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">▪ Baja la sal y el sodio en tus comidas.▪ Haz ejercicios.▪ Mantén un peso saludable.▪ Maneja el estrés.▪ No fumes.▪ Usa tus medicamentos según recetados.	
<input type="checkbox"/> Colesterol malo alto	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? _____ ___No	<ul style="list-style-type: none">▪ Come más frutas y vegetales.▪ Escoge productos lácteos bajos en grasa.▪ Reduce o elimina los alimentos altos en grasa como frituras, embutidos, mantequilla y productos procesados.▪ Haz ejercicios.▪ Mantén un peso saludable.▪ Usa tus medicamentos según recetados.	
<input type="checkbox"/> Otra			

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"/>	Diabetes Tipo 1	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">▪ Mantente midiendo tu azúcar en sangre.▪ Usa insulina según indicada.▪ Consume alimentos bajos en azúcar o carbohidratos.
<input type="checkbox"/>	Diabetes Tipo 2	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">▪ Come alimentos bajos en azúcar o carbohidratos.▪ Haz ejercicios.▪ Mantén un peso saludable▪ Usa tus medicamentos según recetados.
<input type="checkbox"/>	Diabetes Gestacional	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">▪ Come alimentos bajos en azúcar o carbohidratos.▪ Haz ejercicios.▪ Mantén un peso saludable.▪ Mantente en contacto con tu médico durante el embarazo y menciona cualquier cambio.

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"/>	Asma			Afecta tus pulmones, causando dificultad para respirar, tos y pito en especial si hay alergias o esfuerzo físico.				<ul style="list-style-type: none">▪ Usa los medicamentos recetados.▪ Evita los elementos que provocan un ataque de asma como polvo, polen, humo, químicos, entre otros.			
<input type="checkbox"/>	Apnea del sueño			Interrumpe tu respiración mientras duermes, lo que puede hacer que te sientas muy cansado durante el día.				<ul style="list-style-type: none">▪ Usa los medicamentos recetados.▪ Prepárate para el posible uso de una máquina respiratoria.			
<input type="checkbox"/>	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica			Dificulta la respiración, causando tos, falta de aire y fatiga, especialmente al hacer esfuerzo.				<ul style="list-style-type: none">▪ Deja de fumar.▪ Usa los medicamentos recetados.▪ Evita los elementos que provocan un ataque de asma como polvo, polen, humo, químicos, entre otros.			
<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"/>	Dolor espalda baja	Dificultad para moverte, levantar cosas o estar mucho tiempo de pie, causando incomodidad o dolor.	<ul style="list-style-type: none">▪ Haz ejercicios suaves.▪ Usa compresas frías o calientes.▪ Mantén una buena postura.▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.	
<input type="checkbox"/>	Dolor del cuello	Dificultad para mover la cabeza, causa incomodidad y puede generar tensión o dolores de cabeza.	<ul style="list-style-type: none">▪ Haz estiramientos suaves.▪ Usa compresas frías o calientes.▪ Mantén una buena postura.▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.	
<input type="checkbox"/>	Dolor de rodillas	Dificultad para caminar, subir escaleras o hacer actividades que requieran doblar las piernas.	<ul style="list-style-type: none">▪ Haz estiramientos suaves.▪ Usa compresas frías o calientes.▪ Mantén una buena postura.▪ Evita estar de pie por largos periodos.▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.	
<input type="checkbox"/>	Dolor de cadera	Dificultad para caminar, sentarse o moverte con comodidad.	<ul style="list-style-type: none">▪ Usa compresas frías o calientes▪ Evita estar de pie por largos periodos.▪ Podrías tomar analgésicos para el dolor según recomendado.	
<input type="checkbox"/>	Osteoporosis	Debilita los huesos, aumentando el riesgo de fracturas con golpes o caídas leves.	<ul style="list-style-type: none">▪ Consume calcio y vitamina D según recomendado.▪ Haz ejercicio.▪ Evita caídas.▪ Sigue el tratamiento médico.	

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

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

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"/> Ansiedad	Te hace sentir nervioso, preocupado o tenso, y a veces dificulta concentrarte o relajarte.	<ul style="list-style-type: none"> Haz ejercicios de respiración profunda. Considera recibir servicios de consejería individual con psicólogo/a y monitoreo de síntomas.
<input type="checkbox"/> Depresión leve	Te hace sentir triste, sin energía y menos motivado para hacer cosas.	<ul style="list-style-type: none"> Debes recibir servicios de consejería individual con psicólogo/a y monitoreo de síntomas.
<input type="checkbox"/> Depresión moderada a severa	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"> Debes recibir evaluación por psicólogo y/o psiquiatra para el manejo adecuado de la condición.
<input type="checkbox"/> Otro		

Situaciones y comportamientos que me afectan:

Condición		Cómo me afecta	Recomendación
<input type="checkbox"/>	Violencia doméstica	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"/>	Fumar	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 Depto. Salud de Puerto Rico
<input type="checkbox"/>	Abuso de bebidas alcohólicas /drogas	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"> ▪ Busca ayuda profesional. ▪ Establece un sistema de apoyo con familiares o amigos. ▪ Participa en programas de tratamiento o grupos de apoyo.
<input type="checkbox"/>	Comportamientos arriesgados en la sexualidad	Puedes contraer enfermedades de transmisión sexual o un embarazo no deseado.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Usa protección en cada relación sexual. ▪ Hazte pruebas de detección con frecuencia.
<input type="checkbox"/>	Otro		

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:	