

Hoja de trabajo

Hoja de mis próximos pasos

Convierta la consulta en un próximo paso claro y posible.



Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Fecha de consulta y equipo médico

Lo que hablamos

Mi primer próximo paso

Cuándo lo haré

Quién puede ayudar

Preguntas que todavía tengo

Mi próxima cita

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Qué es lo más importante que debo hacer ahora?
- ☐ ¿Puede explicarlo de otra forma?

Hoja de trabajo

Plan de presión arterial y registro



Guarde su plan personal y las mediciones de casa juntos.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Cuándo mi equipo quiere que mida

Mi meta personal indicada por mi equipo

Cifras o síntomas que debo informar

Cuándo y cómo contactar al equipo

Mi próxima cita

Lleve esta hoja a su próxima cita

Hoja de trabajo

Mi registro de mediciones

Guarde su plan personal y las mediciones de casa juntos.



Anote ambas mediciones. Su equipo define la meta y el horario de medición.

Fecha	Hora	Medición 1 (mm Hg)	Medición 2 (mm Hg)	Pulso, si se solicita	Notas

Notas

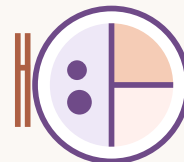
Preguntas para hacer

- ☐ ¿Este monitor y brazalete son adecuados para mí?
- ☐ ¿Puede observar cómo mido la presión?

Hoja de trabajo

Plan de diabetes y registro de glucosa

Haga más fácil seguir y conversar sobre su cuidado diario.



Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Medicamentos e instrucciones de mi equipo

Si debo medir glucosa, cómo y cuándo

Mis metas personales de glucosa y A1C + unidades

Mi meta de alimentación o actividad

Instrucciones escritas para cuando me enferme

Cuándo llamar y contacto fuera de horario

Suministros o costos con los que necesito ayuda

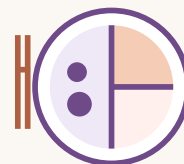
Mi próxima cita

Lleve esta hoja a su próxima cita

Hoja de trabajo

Mi registro de mediciones

Haga más fácil seguir y conversar sobre su cuidado diario.



Use el registro solo si su equipo pide monitoreo. Incluya las unidades del aparato.

Fecha	Hora	Glucosa + unidades	Comidas / actividad / síntomas	Notas

Notas

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Qué primer paso importa más?
- ☐ ¿Mis medicamentos pueden causar glucosa baja?

Hoja de trabajo

Lista de medicamentos y preguntas

Una lista actual para su equipo y su farmacia.



Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Alergias o reacciones para comentar

Mi farmacia y teléfono

A quién contactar antes de quedarme sin medicamento

Preguntas sobre efectos secundarios, instrucciones o costo

Lleve esta hoja a su próxima cita

Hoja de trabajo

Mi lista de medicamentos

Una lista actual para su equipo y su farmacia.



Incluya medicamentos con y sin receta, vitaminas y suplementos.

Medicamento	Concentración	Para qué sirve	Cuánto / cuándo / cómo

Notas

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Para qué sirve y cómo lo tomo?
- ☐ ¿Qué hago si olvido una dosis?

Hoja de trabajo

Lista para análisis, derivaciones y resultados



Sepa dónde ir, cómo prepararse y cuándo esperar resultados.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Análisis o especialista y motivo

Contacto para reservar y lugar

Fecha y hora de la cita

Instrucciones de preparación de mi equipo

Preguntas sobre costo, transporte o intérprete

Cómo y cuándo recibiré los resultados

A quién llamar si se retrasan los resultados

Próximo paso después de los resultados

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Quién organiza la cita?
- ☐ ¿Cómo me preparo, incluidos alimentos y medicamentos?

Hoja de trabajo

Hoja de preparación para la próxima cita

Lleve sus prioridades, preguntas y novedades.



Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Fecha, hora, lugar y contacto

Mi pregunta más importante

Otras preguntas

Cambios desde la última cita

Documentos u objetos que debo llevar

Intérprete, transporte u otro apoyo que necesito

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Qué debo llevar?
- ☐ ¿Puede acompañarme una persona de apoyo?

Hoja de trabajo

Hoja de acceso a la atención y apoyo

Hable sobre costo, transporte, idioma y dificultades diarias.



Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Parte de mi plan con la que necesito ayuda

Lo que lo hace difícil

Persona o servicio que comentamos

Datos de contacto

Qué debo preguntar o llevar

Próximo paso y fecha

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Quién puede ayudarme a encontrar apoyo?
- ☐ ¿Hay ayuda para pagar medicamentos o análisis?

Hoja de trabajo

Hoja de contactos de mi equipo médico



Tenga cerca el contacto correcto cuando lo necesite.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Clínica y contacto habitual

Contacto para citas

Contacto para medicamentos y renovaciones

Contacto para resultados

Horario de atención y tiempo de respuesta

Instrucciones para ayuda fuera del horario

Otros contactos importantes

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Qué contacto uso para esta pregunta?
- ☐ ¿Cuándo espero una respuesta?

Hoja de trabajo

Planificador de atención preventiva

Organice revisiones, vacunas y atención de rutina recomendadas.



Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Revisión, vacuna o tema de cuidado de rutina

Recomendación de mi equipo

Cuándo organizarlo

Quién lo solicita o reserva

Documentos que debo llevar o pedir

Preguntas sobre costo o acceso

Preguntas para mi próxima cita

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Qué pasos son adecuados para mí?
- ☐ ¿Cuándo debo organizarlos?

Hoja de trabajo

Hoja de notas de salud y preguntas

Describa cambios y preguntas con sus propias palabras.



Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Mi plan

Fecha y hora

Lo que noté o quiero preguntar

Cuándo empezó

Otros detalles que quiero compartir

Instrucciones para informar cambios

Mi pregunta o próximo paso acordado

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Qué debo registrar?
- ☐ ¿Cuándo y cómo informo un cambio?