

KIT PARA PACIENTES

Un poco de claridad facilita el siguiente paso.



Un kit práctico para clínicas de atención primaria, medicina interna y atención benéfica de adultos en EE. UU. y la India.

Qué incluye

Dos guías originales sobre presión arterial y diabetes tipo 2, más las 10 hojas de trabajo para planes de atención, medicamentos, pruebas, seguimiento y apoyo práctico. Se pueden imprimir, no requieren cuenta y están disponibles en inglés, español e hindi.

Para la conversación después de una consulta

Use una guía breve para explicar lo esencial y complete un plan en blanco con el paciente. Hay espacio para preguntas, contactos y un siguiente paso claro.

Registro de revisión

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. No se proporcionaron nombres, credenciales ni fechas reales de aprobación de los revisores. Cada clínica debe confirmar que el material sea adecuado para sus procedimientos.

KIT PARA PACIENTES | <https://helpingotherssmile.org/patient-toolkit/clinical-review>

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Guía para pacientes

Presión arterial: un plan claro en casa



Entienda sus cifras. Cree una rutina tranquila. Sepa su próximo paso.

Guía para pacientes

Guía para pacientes adultos en EE. UU. y la India. Siga las instrucciones personales de su equipo de atención. El embarazo y la atención pediátrica necesitan orientación aparte.

1 Sus cifras cuentan una historia

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra los vasos sanguíneos. La cifra de arriba (sistólica) es la presión cuando late el corazón. La de abajo (diastólica) es la presión entre latidos. Se mide en mm Hg.

La presión alta suele no causar síntomas. Medirla y seguir su plan puede ayudar a proteger el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. Una sola medición no cuenta toda la historia; su equipo médico observa el patrón.

2 Salga de la consulta con un plan claro

Pida a su equipo médico que escriba en la hoja su meta personal, cuándo medir la presión, cuándo llamar y la fecha de seguimiento. Las metas y el tratamiento dependen de su salud y situación.

Elija el primer paso

¿Qué hará primero? Escríbalo junto con una fecha.

Sepa cómo compartir las cifras

Confirme si debe llevar el registro en papel, llamar o usar el portal seguro de su clínica.

Un plan adecuado para usted

Si está embarazada o dio a luz recientemente, pida un plan específico para la presión arterial. Esta guía general para adultos no cubre la atención durante el embarazo.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.



3

Haga una medición confiable

Elija un monitor automático validado para la parte superior del brazo, con un brazalete del tamaño correcto. Pida a su profesional médico o farmacéutico que revise el modelo y el tamaño; lleve el monitor a una consulta.

30 minutos antes

Evite la cafeína, fumar y hacer ejercicio. Vacíe la vejiga.

Descanse 5 minutos

Descanse en silencio. Siéntese con la espalda apoyada, los pies en el piso y las piernas sin cruzar.

Coloque el brazalete

Póngalo sobre la piel del brazo, sin ropa debajo. Apoye el brazo para que el brazalete quede a la altura del corazón. Siga las instrucciones del aparato.

Mida y repita

No se mueva, hable ni use el teléfono. Tome dos mediciones con un minuto de diferencia y anote ambas.

4

Lleve un registro sencillo

Use el registro para anotar fecha, hora, ambas cifras y las notas que le pida su equipo. Mida la presión a las horas acordadas. Lleve el registro y su lista de medicamentos a la consulta de seguimiento.

Si una cifra es más alta de lo habitual y se siente bien, repita la medición y anote ambas. Pregunte sobre mediciones repetidas fuera de su rango personal. Para cifras muy altas, siga las instrucciones urgentes de abajo.

¿Todavía no tiene monitor?

Dígaselo a su clínica. Pregunte por un programa de préstamo, una opción adecuada de menor costo o un lugar donde obtener una medición confiable. La disponibilidad y los costos varían.



5

Organice sus medicamentos

Tome los medicamentos para la presión como se los recetaron. No los suspenda, duplique ni cambie una dosis por una medición en casa, salvo que su equipo le haya dado un plan específico.

Mantenga una lista actualizada de medicamentos, vitaminas y suplementos. Consulte al farmacéutico antes de empezar un medicamento sin receta, incluidos productos para el resfriado o el dolor. Pregunte qué hacer si olvida una dosis o tiene un efecto secundario.

Antes de que se terminen

Anote a quién contactar para renovar las recetas. Avise pronto si el costo, los efectos secundarios o llegar a la farmacia dificultan el tratamiento.

6

Elija un cambio que pueda mantener

Pregunte qué cambios en alimentación, actividad, sueño, estrés, tabaco o alcohol son adecuados para su salud. Elija un paso realista en vez de cambiar todo a la vez.

Comida que se adapte a su vida

Hable sobre usar menos sal e incluir verduras, frutas y otros alimentos recomendados por su equipo. Si tiene enfermedad renal u otras restricciones, consulte antes de usar sustitutos de sal.

Movimiento adecuado para su cuerpo

Pregunte qué actividades son seguras y cómo aumentar la actividad poco a poco.

El apoyo también es atención

Mencione el costo de los alimentos, horarios de trabajo, transporte, idioma o preocupaciones. Pregunte con quién puede ponerle en contacto la clínica.

7

Una cifra muy alta necesita una respuesta

Si la cifra de arriba es mayor de 180 O la de abajo es mayor de 120 mm Hg y tiene dolor de pecho, falta de aire, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar: llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país. No espere a que baje la presión.

Si cualquiera de las cifras supera ese nivel y no tiene síntomas: espere al menos un minuto y mida de nuevo. Si sigue igual de alta, contacte a un profesional de salud de inmediato. No tome medicamento extra por su cuenta.

No espere una medición de presión

La debilidad repentina de un lado, la dificultad para hablar o la pérdida repentina de visión pueden indicar un ataque cerebral. Aunque no haya medido la presión, llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país.

8

Comparta lo que pasó con su equipo

Lleve las cifras, la lista de medicamentos, sus preguntas y el monitor si se lo pidieron. Mencione mareos, desmayos, efectos secundarios o cifras que le preocupen; pregunte cuándo requieren ayuda urgente.

Antes de salir, confirme la próxima cita, cuánto tarda una respuesta a un mensaje y a quién contactar fuera del horario de atención. Si desea, pida ayuda a un intérprete o a una persona de confianza.

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Cuál es mi meta y cuándo debo medir?
- ☐ ¿Pueden revisar el brazalete, monitor y mi técnica?
- ☐ ¿Qué cifras o síntomas requieren una llamada?
- ☐ ¿Qué hago si olvido una dosis de medicamento?
- ☐ ¿Cómo revisaremos el registro y cuándo es mi próxima cita?

Hoja de trabajo

Use la hoja de presión arterial para anotar su plan personal y ambas mediciones. Complete las metas e instrucciones de contacto con su equipo médico.

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.



KIT PARA PACIENTES

Fuentes y lecturas adicionales

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.



CDC | About High Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/index.html>

American Heart Association | Home Blood Pressure Monitoring

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>

American Heart Association | Managing High Blood Pressure Medications

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-high-blood-pressure-medications>

American Heart Association | Managing Blood Pressure with a Heart-Healthy Diet

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-blood-pressure-with-a-heart-healthy-diet>

CDC | Signs and Symptoms of Stroke

<https://www.cdc.gov/stroke/signs-symptoms/index.html>

American Heart Association | How Potassium Can Help Prevent or Treat High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-potassium-can-help-control-high-blood-pressure/>

World Health Organization | Hypertension

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

American Heart Association | Understanding Blood Pressure Readings

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>

CDC | Measuring Your Blood Pressure

<https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/measure/index.html>

American Heart Association | How to Manage High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure>

American Heart Association | When To Call 911 About High Blood Pressure

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/when-to-call-911-for-high-blood-pressure>

FDA | Create and Keep a Medication List for Your Health

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/create-and-keep-medication-list-your-health>

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)

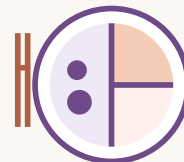
<https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss>

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

Guía para pacientes

Diabetes tipo 2: su plan de cuidado diario

Un plan para la vida real. Entienda sus cuidados. Dé el próximo paso con apoyo.



Guía para pacientes

Guía para pacientes adultos en EE. UU. y la India. Siga las instrucciones personales de su equipo de atención. El embarazo y la atención pediátrica necesitan orientación aparte.

1 No tiene que resolverlo sin ayuda

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no usa bien la insulina o no produce suficiente. La insulina ayuda a que el azúcar en la sangre (glucosa) entre en las células para dar energía. Puede quedar demasiada azúcar en la sangre.

Su plan combina alimentación, actividad, medicamentos cuando se recetan y seguimiento. También protege el corazón, los ojos, los riñones, los nervios y los pies. Empiece con un paso posible y pida apoyo.

2 Conozca su plan y sus medicamentos

Use la hoja para anotar medicamentos, instrucciones, plan de monitoreo y próxima cita. Pregunte para qué sirve cada medicamento, cómo tomarlo, sus posibles efectos secundarios, qué hacer si olvida una dosis y cómo renovar recetas.

Tome los medicamentos como se los recetaron. No los cambie ni reduzca por su cuenta. Diga al equipo si no puede pagarlos. Si usa inyecciones, pida que le muestren la técnica, cómo guardarlas y cómo desechar las agujas de forma segura.

Pida una demostración

“Por favor, muéstreme cómo hacerlo y luego déjeme intentarlo”. Un farmacéutico o educador en diabetes puede ayudarle a practicar.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.



3

Haga un plan de monitoreo adecuado

Pregunte si necesita medir la glucosa en casa, qué aparato usar y cuándo medirla. No todas las personas necesitan el mismo monitoreo. Pida su rango personal y qué cifras requieren una llamada.

Un medidor muestra la glucosa en ese momento. Un monitor continuo de glucosa (MCG) muestra tendencias. El análisis A1C refleja el promedio de glucosa de unos tres meses. Pregunte por su meta de A1C y cuándo repetir el análisis.

Haga un registro útil

Si le piden medir, anote fecha, hora, cifra y detalles como comidas, actividad, síntomas o enfermedad. Compártalo según las indicaciones de la clínica.

Revise las unidades

Los medidores pueden mostrar mg/dL o mmol/L. Pida al equipo que escriba las unidades y sus metas en el plan; no compare unidades distintas como si fueran iguales.

Use el medidor de forma segura

Lave y seque sus manos antes de medir. Siga las instrucciones del aparato. No comparta el medidor ni el dispositivo para pinchar el dedo con otra persona.

4

Disfrute su comida con un plan posible

Pida a un dietista o educador en diabetes que adapte las comidas a su cultura, presupuesto, horario y medicamentos. Para comidas como arroz o roti con dal (legumbres) y verduras, pregunte cómo adaptar las porciones y los horarios a su plan personal. Elija agua o bebidas sin azúcar cuando sean adecuadas para su plan.

Pregunte qué actividades son seguras y empiece poco a poco. Si sus medicamentos pueden bajar demasiado la glucosa, pregunte cómo influyen las comidas, la actividad, el alcohol o el ayuno. Mencione dolor de pies, limitaciones de movimiento, problemas de sueño, estrés o dificultad para conseguir alimentos.

Un pequeño paso

Elija un cambio que pueda repetir esta semana. Su plan puede crecer a partir de ahí.



5

Sepa qué hacer si baja el azúcar

La insulina y algunos medicamentos para la diabetes pueden causar glucosa baja. Puede sentir temblores, sudor, hambre, mareo o confusión. Pregunte si tiene ese riesgo y lleve la glucosa de acción rápida recomendada por su equipo.

Menos de 70 mg/dL (3.9 mmol/L): regla 15-15

Para un adulto despierto que puede tragar de forma segura: tome 15 gramos de carbohidratos de acción rápida, espere 15 minutos y mida de nuevo. Repita si sigue por debajo de 70 mg/dL (3.9 mmol/L). Con tabletas o gel de glucosa, use la cantidad de la etiqueta que aporta 15 gramos. Siga su plan individual.

Después de recuperarse

Cuando vuelva a su rango personal, coma un refrigerio o comida con carbohidratos y proteína. Informe al equipo sobre las bajas; no cambie los medicamentos por su cuenta. Si los síntomas no mejoran después del tratamiento, busque ayuda médica de emergencia. No conduzca usted mismo.

La glucosa muy baja es una emergencia

Si la persona está inconsciente, tiene una convulsión o no puede tragar de forma segura, no le dé nada por la boca. Llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país. Una persona capacitada debe dar el glucagón recetado, si está disponible, según sus instrucciones.

6

Tenga un plan para enfermedad y glucosa alta

Pida instrucciones escritas para cuando esté enfermo: cuándo medir glucosa o cetonas, qué medicamentos continuar o cambiar temporalmente, cómo hidratarse y cuándo llamar. Dependen de sus medicamentos y su salud.

La sed, orinar con frecuencia, el cansancio o la visión borrosa pueden ocurrir con glucosa alta. Contacte al equipo si las cifras superan el límite acordado o si tiene síntomas que le preocupan. No tome medicamento extra salvo que su plan escrito lo indique.

Busque ayuda urgente

Vaya a urgencias si no puede retener líquidos durante más de 4 horas o tiene cetonas en la orina. Ante dificultad para respirar, colapso o confusión intensa, llame ahora al número de emergencias: 911 en EE. UU., 112 en India o el número local en otro país. No conduzca si no puede pensar con claridad.

7

También importan pies, ojos, riñones y corazón

Revise sus pies todos los días, también entre los dedos. Use un espejo o pida ayuda si hace falta. Use zapatos protectores y calcetines. Llame pronto a su equipo por piel roja, caliente o dolorosa, o un corte o ampolla que no empieza a sanar.

Pregunte cuándo necesita revisiones de pies, un examen de ojos, análisis de sangre y orina para los riñones, controles de presión y colesterol, atención dental y vacunas. Su equipo decide el calendario según su salud.

8

Pida apoyo y un próximo paso claro

Lleve la lista de medicamentos, preguntas y registros solicitados. Pregunte sobre educación en diabetes, dietistas, apoyo de idioma y ayuda para pagar medicamentos o suministros. Diga al equipo si la diabetes le resulta abrumadora.

Confirme la próxima cita y cómo pedir ayuda fuera del horario de atención. Antes de salir, explique el próximo paso con sus propias palabras para que el equipo compruebe que el plan quedó claro.

Preguntas para hacer

- ☐ ¿Cuál es el primer paso más importante para mí?
- ☐ ¿Mis medicamentos pueden causar glucosa baja?
- ☐ ¿Cuáles son mis metas de glucosa y A1C?
- ☐ ¿Cuál es mi plan escrito para cuando me enferme?
- ☐ ¿Qué revisiones me corresponden y dónde consigo ayuda con costos?

Hoja de trabajo

Use la hoja de diabetes para organizar medicamentos, monitoreo, metas diarias, preguntas para días de enfermedad y seguimiento. Su equipo completa las metas personales e instrucciones.

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.

Siga las instrucciones de su equipo de atención.



KIT PARA PACIENTES

Fuentes y lecturas adicionales

La fundación confirmó que la revisión clínica y de idioma se completó el 13 de octubre de 2026. Esta guía incluye enlaces a las fuentes.



NIDDK / NIH | Type 2 Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/type-2-diabetes>

NIDDK / NIH | Insulin, Medicines, & Other Diabetes Treatments

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments>

NIDDK / NIH | Low Blood Glucose (Hypoglycemia)

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/low-blood-glucose-hypoglycemia>

CDC | Managing Sick Days

<https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/managing-sick-days.html>

NIDDK / NIH | Preventing Diabetes Problems

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems>

FDA | Blood Glucose Monitoring Devices

<https://www.fda.gov/medical-devices/in-vitro-diagnostics/blood-glucose-monitoring-devices>

MedlinePlus / NIH | Low blood sugar

<https://medlineplus.gov/ency/article/000386.htm>

World Health Organization | Diabetes

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

NIDDK / NIH | Managing Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes>

NIDDK / NIH | Healthy Living with Diabetes

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/healthy-living-with-diabetes>

CDC | Treatment of Low Blood Sugar (Hypoglycemia)

<https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/treatment-low-blood-sugar-hypoglycemia.html>

NIDDK / NIH | Diabetes & Foot Problems

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/foot-problems>

CDC | About Diabetes Self-Management Education and Support

<https://www.cdc.gov/diabetes/education-support-programs/index.html>

MedlinePlus / NIH | Unconsciousness - first aid

<https://medlineplus.gov/ency/article/000022.htm>

Ministry of Home Affairs, Government of India | Emergency Response Support System (ERSS)

<https://www.mha.gov.in/en/commoncontent/emergency-response-support-system-erss>

ICMR-National Institute of Nutrition | Dietary Guidelines for Indians, 2024

https://nin.res.in/dietaryguidelines/pdfs/locale/DGI_2024.pdf

Siga las instrucciones de su equipo de atención.

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

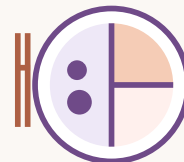
Preguntas para hacer

- ☐ ¿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

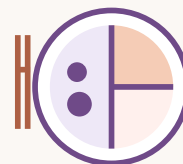
Mi próxima cita

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?

KIT PARA PACIENTES

Ayúdenos a hacer esto útil para su clínica

Comparta futuras correcciones al contenido clínico, la redacción, la traducción y los procedimientos locales.



Preguntas para hacer

- ☐ ¿Las instrucciones clínicas son correctas, actuales y adecuadas para sus pacientes?
- ☐ ¿Los pasos de emergencia y los límites son claros y coinciden con su protocolo?
- ☐ ¿Pueden los pacientes entender la guía y explicar el siguiente paso con sus palabras?
- ☐ ¿Cada traducción conserva el significado, los números, las unidades y la urgencia?
- ☐ ¿Las hojas son útiles si hay barreras de costo, lectura, idioma o suministros?
- ☐ ¿Qué debe cambiar antes de distribuir estos materiales en su clínica?

Nombre del revisor / Credenciales del revisor

Fecha de revisión

Decisión / cambios necesarios

Siga las instrucciones de su equipo de atención.