

Cómo hacer un resumen médico

Lo que debes saber sobre tu historial médico e incluir en tu resumen de salud médico

Es importante que ciertas personas conozcan tu estado de salud e historial médico. Y es mucho más importante si estás planeando ver a un nuevo médico.

- Una recurso muy útil es un resumen médico que puedas portar y compartir con tu nuevo médico o mostrarlo en la sala de urgencias si lo necesitaras.
- De esta manera, alguien que te preste atención médica podría aprender rápidamente sobre ti y ayudarte efectivamente.
- Por favor coopera con tu equipo médico para que conozcas esta información y así prepares tu resumen de salud médico.

Tu Información básica

1. Nombre
2. Fecha de nacimiento
3. Domicilio
4. Tutela legal
 - Si es que tienes un tutor o alguien con poder legal sobre ti.
5. Tu hogar médico
 - El nombre y número telefónico del consultorio de tu médico de cabecera

Tu estado de salud

1. Nombre de las afecciones
 - En ocasiones es difícil separar lo que “tienes” de lo que has “tenido” y ya se te quitó. Platica con tu médico para saber cuáles son tus afecciones actuales.
2. Descripción de las afecciones.
 - Intenta describir tu enfermedad en tres oraciones.
 - ¿Cómo le afecta a tu cuerpo dicha afección?
3. Afecciones secundarias o complicaciones de tu enfermedad crónica
 - Éstas pueden ser otras cosas que tengas debido a enfermedad.
4. Pruebas médicas clave
 - Por lo general, es útil saber los “números” o resultados de tus pruebas de laboratorio u otra información respecto a pruebas importantes.
 - Indaga con tus médicos para que te digan cuáles tienes que saber.

Spanish: Creating a Medical Health Summary

5. Limitaciones
 - Limitaciones físicas
 - Limitaciones de ejercicio
 - Restricciones de líquido o de dieta
 - Limitaciones cognitivas.
6. Alergias
 - ¿Sabes lo que sucede cuando te expones a un alérgeno?

La información de tus médicos

1. Nombres de los médicos
2. Especialidades de los médicos
 - Enlista la especialidad junto al nombre del médico (por ejemplo, médico de cabecera, cardiólogo, etc.)
3. Información de contacto de los médicos
 - Enumera todos los números de contacto de los diferentes médicos y el del consultorio/hospital donde te brindan tratamiento.

Toda esta información es importante para que otras personas sepan cómo contactar a tus médicos.

Tus medicamentos

1. Nombres de tus medicamentos
 - Medicamentos actuales
 - Medicamentos que has tomado en el pasado y la razón por la que dejaste de tomarlos.
 - Recuerda mencionar cualquier medicina que estés tomando que se compre sin receta (incluyendo medicina homeopática, alternativa o derivada de hierbas).
2. Dosis
 - Los médicos piensan en miligramos, mientras que la mayoría de las personas lo que recuerdan es cuántas pastillas, cucharadas, cucharaditas o mililitros (ml o cc) se toman.
 - Para estar seguro de tus dosis, lo mejor es llevar contigo los envases de los medicamentos con sus etiquetas a la sala de urgencias o cuando vayas a ver a un nuevo doctor.
3. Frecuencia
 - Con que frecuencia te tomas tus medicamentos.
 - ¿Tomas diario tus medicamentos o sólo cuando los necesitas?
4. Propósito del medicamento
 - Entérate por qué tomas cada medicamento.
 - Por ejemplo, “Éste lo tomo para la presión sanguínea o este para el dolor”.
5. Equipo/Materiales médicos
 - Enlista el equipo o materiales médicos que utilizas regularmente.
 - Ejemplos: Sondas nasogástricas, silla de ruedas, materiales para la traqueotomía.
 - Siempre es útil conocer la marca y el tamaño.
6. Dispositivos médicos
 - Incluye los dispositivos médicos que tengas dentro de tu cuerpo,

Spanish: Creating a Medical Health Summary

- Por ejemplo – estimulador del nervio vago, derivación ventriculoperitoneal, cánula de gastrostomía, traqueostomía, marcapasos, etc.

Tu historial médico

Probablemente haya muchas cosas en tu historial médico que son un poco difíciles de aprender, pues sería imposible recordar cada detalle o cada parte de tu historial.

1. Cirugías
 - Trata de saber el nombre de la cirugía, la fecha en que se realizó y en dónde se realizó.
2. Hospitalizaciones mayores
 - Asegúrate de incluir si alguna vez has estado internado en una unidad de cuidado intensivo.
3. Infecciones graves
 - ¿Has tenido alguna infección por la que hayas necesitado una hospitalización prolongada o mucho tratamiento?
 - Lesiones graves

Tu historial familiar

1. Las condiciones médicas de tu familia
 - ¿Existe alguna afección médica en tu familia?, esto generalmente se extiende a tíos, tías, primos, abuelos, etc.
 - ¿Sabes si estas afecciones surgieron en la infancia o la vida adulta de tus parientes? Por ejemplo, si tu abuelo tuvo enfermedades del corazón a la edad de 70 años, a diferencia de un primo que haya tenido enfermedades del corazón a los 15 años.

Tu seguro médico

1. Nombre del seguro médico
2. Tipo de seguro médico
3. Información de la persona de contacto:
 - Alguien a quien puedas llamar si tienes preguntas sobre la cobertura de tu seguro.

Una vez que hayas reunido toda esta información, sería conveniente que elaboraras un resumen. Estos son algunos sitios de Internet que podrían serte de ayuda:

- www.google.com/health
- <http://depts.washington.edu/healthtr/medsum/index.html>
- http://www.medicalhomeinfo.org/for_families/care_notebook/

El contenido de este documento se proporciona sólo con fines informativos y no debe sustituir de ninguna manera la capacitación médica, el tratamiento médico y las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre a un profesional del campo de la salud antes de tomar decisiones referentes a la atención médica.