

QUÉ COMPARTIR EN TU EXAMEN FÍSICO ANUAL

¿Qué debe compartir con el médico durante su examen físico anual? ¿Necesita saberlo todo? Esta plantilla le ayudará a determinar qué información compartir, teniendo en cuenta que su médico podrá brindarle la mejor atención cuando disponga de una visión integral de su estado de salud.

Día y hora de la cita:

Nombre del proveedor:

Motivo de la cita:

Actualizaciones Físicas

Piensa en tu cuerpo físico de la cabeza a los pies. ¿Alguna parte o sistema de tu cuerpo te ha estado causando problemas? ¿Sientes que algo no anda bien? ¿Tienes sensaciones o síntomas nuevos? Utiliza esta lista para empezar:

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|---|
| • Ojos | • Huesos | • Medicamentos con receta |
| • Dientes | • Piel | • Medicamentos/vitaminas de venta libre |
| • Garganta/vías respiratorias | • Vulva/vagina/cuello uterino | • ¿Cuándo fue su última limpieza dental? |
| • Pulmones/corazón | • Pene/escroto/testículos | • ¿Cuándo fue su último examen de la vista? |
| • Senos | • Ejercicio | • ¿Cuándo fue su último chequeo médico? |
| • Estómago | • Nutrición/hidratación | • ¿Consulta con un ginecólogo? |
| • Músculos | • Sueño/descanso | • ¿Consulta con un médico especialista? |

Actualizaciones Sobre Salud Mental y Conductual

Piensa en tus sentimientos, tus comportamientos y tu salud mental en general. ¿Has tenido dificultades para manejar el estrés últimamente? ¿Estás enfrentando desafíos en tus relaciones sociales, románticas o familiares? ¿Te sientes como tú mismo?

- ¿Cuáles son tus pasatiempos?
- ¿Qué actividades te ayudan a desestresarte? ¿La meditación? ¿La música? ¿El ejercicio?
- ¿Qué metas tienes en tus estudios, en el trabajo o en la vida?
- ¿Te gustaría hablar con un profesional de la salud mental?

Novedades Sobre Estilo de Vida

Piense en sus rutinas habituales. ¿Está poniendo en práctica habilidades para la vida inteligentes y seguras? ¿Tiene preguntas o inquietudes sobre alguno de los siguientes temas?

- Internet / Redes sociales
- Escuela / Trabajo
- Sexo / Anticoncepción
- Consentimiento
- Drogas recreativas

Esta plantilla es únicamente un recurso, no asesoramiento médico. Está diseñada para ayudarle a proporcionar información pertinente a su proveedor médico, al tiempo que fomenta una relación de confianza y gestiona su atención médica.



Act4Kids Nevada
ACTION FOR CHILDREN'S HEALTH

@act4kidsnevada
act4kidsnevada.org