

**para
cuidar**
a los que usted quiere

Para escribir su propia historia clínica

Con frecuencia, cuando se trata de la salud, las personas mayores tienen mucho entre manos, además de muchas cosas que recordar. Pueden estar tomando medicamentos para más de una enfermedad crónica, o pueden estar visitando a diferentes especialistas, además del médico de cabecera, y pueden tener que pasar por una interminable lista de exámenes rutinarios. Suele suceder que las visitas al médico, a la farmacia y al laboratorio clínico toma gran parte de su tiempo.

A cualquier edad, es fácil olvidarse de datos importantes sobre la salud como, por ejemplo, el último examen físico, o el último control médico. Esto puede ser un obstáculo para recibir el cuidado necesario, dado que hay cosas que los médicos tienen que saber para ordenar el tratamiento adecuado y cosas que uno tiene que saber para mantenerse en buen estado de salud. Sin embargo, hay una solución muy sencilla: ¡escriba!

Para los que ayudan a cuidar a un familiar mayor, anotar toda la información sobre su salud en un solo lugar facilita el trabajo. Aún más, si una persona no cuenta con su

propio registro de salud escrito, éste es el momento de empezar.

Manera de registrar la información de salud

El registro de la información importante sobre la salud no tiene que ser difícil, o tomar mucho tiempo, pero debe hacerse constantemente. Lo más importante de un registro escrito es que toda la información de salud se encuentre en un solo lugar. No se debe tener que llamar al médico, o buscar en el calendario, o en la chequera, para averiguar el momento en que se realizó el análisis de laboratorio de la persona mayor, o su visita al oculista. Además, se tendrá lista toda la información que se deba llevar a la siguiente cita con el médico.

Hay muchas maneras de anotar la información de salud. Se puede bajar formularios preparados para copiar datos médicos desde varios sitios en internet dedicados a salud, o copiarlos de libros. En cualquier librería se puede comprar un diario de salud, o se puede utilizar cuadernillos que los médicos suelen repartir, e incluso se puede usar una

Para escribir **su propia historia clínica**

simple libreta de notas. Se debe escoger lo que mejor se ajuste a las necesidades.

¿Qué información se debe anotar? A pesar que no se tiene que dar cuenta de todos los resfríos o dolores de garganta, cuanto más minucioso sea el registro, mejor será. Líneas abajo, se indica la información más importante que un registro de salud debe contener. Se puede destinar una o más páginas a cada categoría, dependiendo de la cantidad de información con la que se cuente. Se debe ordenar la información de tal manera que sea fácil para todos entenderla y aprovecharla. Se puede agregar más información, dependiendo de la situación particular de cada uno.

Información general

Esta sección debe encontrarse al inicio y en ella debe estar:

- El nombre del que lleva el registro, o de la persona mayor;
- Dirección;
- Teléfono;
- Fecha de nacimiento;
- Número de Seguro social;
- Nombre y teléfono del médico de la familia;
- Nombre de la compañía de seguros, número de miembro y teléfono;
- Código de Medicare o Medicaid, si corresponde;
- Nombre y teléfono de la farmacia;
- Nombre y teléfono del contacto de emergencia;

- Nombre y teléfono del hospital más cercano;
- Tipo de sangre;
- Alergias a medicinas, alimentos, insectos, etc.;
- Enfermedades específicas de la persona, tales como diabetes, epilepsia, o uso de marcapaso;
- Indicar si ha hecho testamento para decisiones de tratamiento, o si existe un poder para efectos de atención de salud.

Proveedores de atención de salud

En esta sección se debe incluir a todos los que prestan atención de salud a la persona, con sus especialidades, teléfonos y las enfermedades que están tratando. Se debe incluir a los prestadores de cuidado en el hogar y a cualquier otro prestador de servicios personales, tales como acupunturistas, masajistas, o quiroprácticos. A continuación algunos ejemplos:

- Médico de cabecera, o geriatra;
- Oculista;
- Especialista en oído, nariz y garganta;
- Dentista;
- Podólogo (especialista de los pies);
- Cardiólogo;
- Cancerólogo;
- Alergista;

- Ortopedista (especializado en problemas de huesos, articulaciones y músculos);
- Gastroenterólogo (especializado en enfermedades del tracto digestivo);
- Endocrinólogo (especializado en enfermedades de las glándulas);
- Neurólogo;
- Psiquiatra;
- Psicólogo, o trabajador social;
- Terapeuta físico;
- Nutricionista, o dietista;
- Enfermera de visita;
- Auxiliar de cuidado en el hogar.

Medicinas

Se debe anotar todos los medicamentos recetados, la razón por la que fueron recetados y los médicos que lo hicieron. Además, debe incluirse la fecha de inicio del tratamiento y las dosis correspondientes. También debe anotarse las vitaminas, hierbas, suplementos y medicinas sin receta que la persona toma habitualmente.

Afecciones de salud

Esta sección debe contener las afecciones de salud de la persona, tales como artritis, osteoporosis, o presión sanguínea alta. Además, debe incluir los ingresos al hospital, las razones por las que se la internó y el tiempo que permaneció.

Exámenes, pruebas y análisis

Se debe anotar las fechas y los resultados de los exámenes, pruebas y análisis,

incluyendo los exámenes físicos. Se debe anotar el peso, la talla y la presión sanguínea. También debe registrarse la fecha en que se tiene que volver a tomar la correspondiente prueba. Hay que asegurarse que se haga los exámenes de control de las siguientes enfermedades:

- Cáncer;
- Diabetes;
- Osteoporosis;
- Colesterol;
- Problemas de ojos y visión;
- Problemas dentales.

Inmunizaciones

En esta sección se debe anotar las fechas de las inmunizaciones contra la gripe, pulmonía o neumonía, tétano, tuberculosis, alergias y otros.

Historia clínica de la familia

Es conveniente que se incluya, de la manera más exacta que fuera posible, la historia médica de la familia. Se debe anotar los nombres de los familiares que han sufrido de cáncer, enfermedades al corazón, demencia, problemas de salud mental, diabetes y otras enfermedades. Si se puede recordar, u obtener, los datos de otros familiares, se debe anotar la edad de los familiares cuando se enfermaron y si han fallecido, la causa de la muerte.

Preguntas para el médico

Para mantener buen estado de salud se debe tener buena comunicación, así como la información correcta. Los pacientes deben entender lo que les dicen los médicos, farmacéuticos y otros

proveedores de atención de salud, y no deben quedarse callados si no entienden. Los médicos deben atender las inquietudes de los pacientes con toda claridad y profundidad. Antes de cada visita al médico, se debe anotar las preguntas importantes que debe hacerse. Se recomienda agregar las siguientes:

- ¿Cuál es mi problema y cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cuál es el tratamiento más eficaz para este problema?
- Si se receta medicamentos ¿cuáles son los efectos secundarios y durante cuánto tiempo tengo que tomarlos?
- ¿Necesito tomarme alguna prueba? ¿Qué indicarán los resultados de las pruebas y de qué manera me debo preparar?
- ¿Necesito hacer una visita de seguimiento?

Se debe empezar desde ya

Si no se ha mantenido algún tipo de registro de salud ordenado, puede parecer abrumador tener que iniciarlo. No se preocupe, no es demasiado tarde. Se puede empezar hoy. Se debe anotar la fecha y la razón de la siguiente visita al médico. Debe mantenerse la historia clínica en un lugar de fácil acceso para poder agregar la información de la siguiente visita médica, las pruebas que se tenga que hacer, o los medicamentos recetados que se tenga que comprar.

Una vez que se inicia una historia clínica propia, se puede agregar las secciones que faltan poco a poco. Si no se recuerda todas las enfermedades, o las visitas al médico, no hay problema. Se debe anotar todo lo que se pueda. A lo largo del tiempo, la historia clínica irá tomando forma y los involucrados y sus prestadores de atención de salud agradecerán el empeño.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros que ayuda a las personas de más de 50 años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas de maneras que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para el conjunto de la sociedad. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés, *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org