

POR FAVOR DEVOLVER A

NOMBRE: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____

CORREO ELECTRÓNICO: _____

INFORMACIÓN MÉDICA

ALERGIAS: _____

MEDICAMENTOS: _____

CONTACTO DE EMERGENCIA

NOMBRE: _____

RELACIÓN: _____

TELÉFONO: _____

DIRECCIÓN: _____

PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA

NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

SEGURO MÉDICO: _____

TELÉFONO: _____

GRUPO NÚMERO: _____

IDENTIFICACIÓN NÚMERO: _____

10 PASOS para una vida MÁS LARGA y SALUDABLE

- TENGA SU PROPIO MÉDICO U OTRO PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA.**
Reciba atención médica con regularidad para mantenerse saludable.
 - Para el seguro médico gratuito o a bajo costo, llame a HealthStat o al Programa para la Salud de Niños y Adolescentes al 311.
 - VIVA LIBRE DE TABACO.**
Deje de fumar y evite el humo de segunda mano para prolongar su vida y proteger a las personas a su alrededor.
 - Ayuda gratis para dejar de fumar: llame a la Línea Informativa para Dejar de Fumar (Smoker's Quitline) al 311.
 - MANTENGA SU CORAZÓN SANO.**
Mantenga la presión arterial, el colesterol y su peso en niveles saludables para prevenir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y otras enfermedades.
 - Presión Arterial:** Normal – inferior a 120/80. Si es más alta, consulte con su médico. Si llega a más de 140/90, puede necesitar medicamento.
 - Colesterol:** Colesterol total superior a 240 o LDL superior a 160: modifique su dieta; puede necesitar medicamento. Los fumadores y las personas con diabetes, presión arterial alta, enfermedad del corazón y otras de alto riesgo deben mantener niveles aún más bajos. Cuanto más bajo su LDL, menor será su riesgo de enfermarse del corazón o sufrir un ataque cerebral.
 - Peso:** Trate de desarrollar una actividad física entre moderada y vigorosa por un mínimo de 30 minutos y por lo menos 4 días por semana. Calcule el peso saludable máximo para su estatura (Índice de Masa Corporal/IMC o BMI, por *Body Mass Index*, <25). Coma por lo menos 5 porciones diarias de vegetales o frutas.
 - DEBE DE SABER SU ESTATUS DE VIH.**
Consiga una prueba de VIH. Reduzca las conductas de riesgo y use condones para protegerse y para proteger a los demás.
 - BUSQUE AYUDA PARA LA DEPRESIÓN.**
La depresión se puede tratar. Converse con su médico o un profesional de salud mental.
 - Llame al 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373) o al 311 para obtener ayuda.
 - VIVA LIBRE DE LA DEPENDENCIA DE ALCOHOL Y LAS DROGAS.**
Busque ayuda para dejar de tomar alcohol y consumir drogas. La recuperación es posible.
 - Llame al 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373) o al 311 para obtener ayuda.
 - HÁGASE UN CHEQUEO DE CÁNCER.**
La colonoscopia, la prueba PAP y los mamogramas salvan vidas.
 - Personas de 50 años o más (y otras de alto riesgo):** Una colonoscopia cada 10 años puede prevenir el cáncer de colon.
 - Mujeres de 18 a 65 (y otras de alto riesgo):** La prueba PAP llevada a cabo con regularidad puede prevenir el cáncer cervical.
 - Mujeres de 40 o más (y otras de alto riesgo):** Los mamogramas pueden detectar el cáncer de seno en etapa temprana.
 - RECIBA LAS VACUNAS QUE NECESITA.**
Todos necesitamos vacunarnos, independientemente de la edad.
 - Personas de 50 años o más (y otras de alto riesgo):** Una vacuna contra la gripe cada año.
 - Personas de 65 años o más (y otras de alto riesgo):** Vacuna contra la neumonía, una vez.
 - HAGA QUE SU HOGAR SEA SEGURO Y SALUDABLE.**
Tenga un hogar libre de violencia y peligros ambientales.
 - Violencia doméstica:** Para obtener ayuda, llame al 1-800-621-HOPE [4673] o al 311.
 - Envenenamiento por plomo:** Pídale a su arrendador que inspeccione y arregle de manera segura la pintura descascarada en hogares con niños menores de 6 años. Haga que su niño se haga las pruebas de plomo cuando cumpla 1 y 2 años.
 - TENGA UN BEBÉ SANO.**
La planificación del embarazo asegura la salud de la madre y del bebé.
 - Más información: llame a la Línea Informativa sobre la Salud de la Mujer al 311.
- PARA OBTENER RECOMENDACIONES MÁS DETALLADAS, LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA.**

SU PASAPORTE de SALUD

UN REGISTRO PERSONAL DE SALUD



LLAME AL 311
O VISITE NYC.GOV/HEALTH



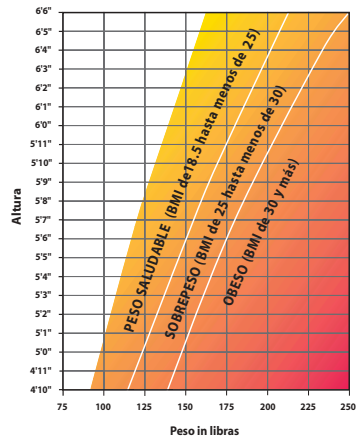
REGISTRO PERSONAL DE PREVENCIÓN

Use esta tabla para llevar su registro de atención preventiva. Con la ayuda de su proveedor de atención médica, complete con qué frecuencia necesita cada tipo de atención. Escriba la fecha y los resultados en cada casilla.

	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS	FECHA	RESULTADOS
Presión Arterial (PA o BP) Cada _____ meses/años Objetivo: _____ / _____		/		/		/		/		/		/
Colesterol Cada _____ meses/años Objetivo, Colesterol LDL ("malo"): Menos de _____		TOTAL LDL HDL		TOTAL LDL HDL		TOTAL LDL HDL		TOTAL LDL HDL		TOTAL LDL HDL		TOTAL LDL HDL
Peso Cada _____ meses/años Peso saludable: menos de _____ Objetivo, Peso: menos de _____		PESO (IMC) BMI		PESO (IMC) BMI		PESO (IMC) BMI		PESO (IMC) BMI		PESO (IMC) BMI		PESO (IMC) BMI
Colonoscopia para prevenir el cáncer de colon (o cualquier otra evaluación) Personas de 50 años o más (y otras de alto riesgo): cada _____ años												
La prueba PAP para prevenir el cáncer cervical Mujeres entre 18-65 años (y otras de alto riesgo): cada _____ años												
Mamograma para detectar el cáncer de seno Mujeres de 40 años o más (y otras de alto riesgo): cada _____ años												
Vacuna contra la gripe Personas de 50 años o más (y otras de alto riesgo): todos los años												
Vacuna contra la neumonía Personas de 65 años o más (y otras de alto riesgo): una vez			Su médico podrá recomendarle otras vacunas Vacuna: _____ Fecha: _____ Vacuna: _____ Fecha: _____									
Vacuna contra el tétano (Td) Cada 10 años					Vacuna: _____ Fecha: _____ Vacuna: _____ Fecha: _____							

¿TIENE UN PESO SALUDABLE?

Ubique el punto donde se cruzan su altura y su peso.



El BMI es una medida que se usa de manera general y los límites saludables varían entre algunos grupos.

Para calcular el BMI, visite <http://nhlbisupport.com/bmi/>