

Tu libreta para visitar al médico

Preguntas o inquietudes que tengas para tu médico:

1.

2.

3.

¿Algún cambio de salud o estilo de vida desde tu última visita?

Habla sobre estos temas importantes:

1. Caídas.

¿Te has caído?

2. Control de la vejiga.

¿Has tenido problemas para controlar tu vejiga?

3. Actividad física.

¿Qué cantidad de actividad te parece adecuada?

4. Salud mental.

¿Cómo te estás sintiendo emocionalmente?

5. Movilidad.

¿Puedes moverte de forma segura en tu hogar?

Revisa tus medicamentos con tu médico:

Pídele a tu médico que revise todas las recetas, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos que estés tomando actualmente. Lleva tus medicamentos a la cita o anótalos a continuación: Incluye la cantidad y la frecuencia con la que tomas cada uno.

Mis medicamentos, vitaminas y suplementos:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

¿Conoces el motivo por el que tomas tus medicamentos? ☐ Sí ☐ No
Si no lo conoces, encierra en un círculo el medicamento para hablarlo con tu médico.

¿Estás experimentando nuevos efectos secundarios? ☐ Sí ☐ No
En caso afirmativo, escribe los efectos secundarios para hablarlos con tu médico.

Tienes cobertura para un examen físico anual y una visita anual de bienestar por año

El examen físico anual incluye:	La visita anual de bienestar incluye:
- Examen físico completo. - Pruebas de laboratorio, según sean necesarias. - Charlas sobre inquietudes médicas. - Revisión de recetas. Vacunas, si fuesen necesarias.	- Evaluación de los riesgos para la salud. - Plan de prevención personalizado. - Control del estado de ánimo y bienestar. - Revisión de vacunas. Revisión de la actividad física. Charla sobre el control de la vejiga.
Fecha de tu próximo examen físico anual:	Fecha de tu próxima visita anual de bienestar:



Para ver todos los detalles de tu cobertura, consulta tu manual del miembro de Tufts Health One Care en tuftshealthplan.com/2026-tufts-health-one-care-member-handbook.