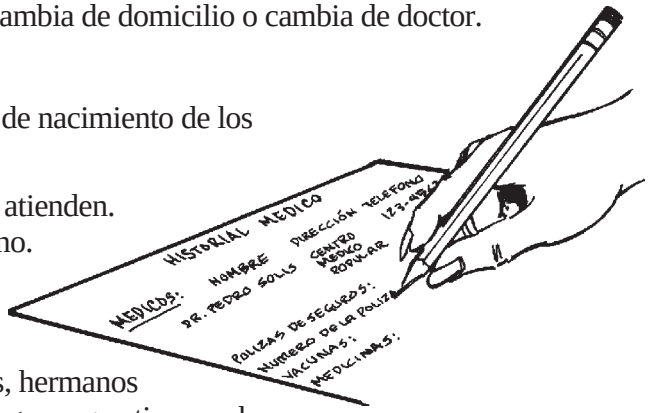
Cómo Mantener sus Propios Expedientes Médicos

Los expedientes médicos pueden extraviarse fácilmente. Es importante que mantenga sus propios documentos. Esta información puede ayudarle si cambia de domicilio o cambia de doctor.

He aquí algunas sugerencias:



- En una libreta, anote los nombres y fechas de nacimiento de los miembros de su familia.
- Escriba los nombres de los doctores que le atienden. Anote sus direcciones y números de teléfono.
- Anote los nombres y números de su póliza de seguro médico.
- Escriba los nombres de sus padres, abuelos, hermanos y hermanas. Indique cualquier enfermedad grave que tienen o hayan tenido. Si han muerto, escriba la edad que tenían al morir, la fecha, y la causa de su muerte.

Las mujeres necesitan mantener un historial de sus embarazos. Estos deben incluir: fecha del nacimiento del hijo, su nombre, peso y tamaño. Anote cualquier problema, el nombre del doctor y el lugar del nacimiento del niño.

- Anote el peso de cada miembro de la familia una vez por año.
- Escriba cualquier enfermedad, operaciones, exámenes y sus resultados.
- Para cada niño, escriba las enfermedades infantiles que han tenido y cuándo estuvieron enfermos. Mantenga al día el expediente de todas las vacunas.
- Anote todas las medicinas que hayan tomado y mantenga al día la información sobre visitas al dentista o al oculista.

¡Es su salud y la de su familia. Nadie puede llevar un historial médico mejor que usted!

21-S

Cooperative Extension System
9/94

Este material fue subsidiado por el Servicio de Extensión Cooperativa, Departamento de Agricultura de E.U.,proyecto especial número 91-ESPN-1-5169. Producido por el Servicio de Noticias en Español de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales, Myriam Grajales-Hall, coordinadora.

Según las leyes federales y estatales aplicables, y la política de la Universidad, la Universidad de California no discrimina en ninguna de sus normas, procedimientos o prácticas por razones de raza, religión, color, origen nacional, sexo, estado civil, orientación sexual, edad, condición de veterano, problemas de salud o impedimento. Las preguntas sobre esta política pueden dirigirse a Affirmative Action, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, Oakland, CA 94612-3560. (510) 987-0097.