



TOOL 2



COMPARTIR NOTAS

Aprende cómo prepararte para las citas con tu médico. Toma notas para aprovechar al máximo el tiempo con tu equipo de atención médica.

Úsalo para citas médicas.

Ocuparte de tus condiciones médicas te ayudará a vivir una vida plena a medida que envejeces.

Colabora con tu equipo médico y con personas de confianza para apoyar la salud de tu cerebro.

Despliega esta página para aprender cómo aprovechar al máximo las visitas a tu médico.

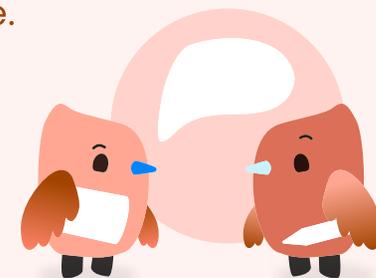
Antes de tu visita:

Escribe preguntas e inquietudes para llevar a tu visita.



Elige 3 prioridades para tu visita.

Pídele a alguien de confianza que te acompañe.



Mientras estás allí:



Anota información clave.

Confía en ti mismo. No tengas miedo de hablar si no estás seguro.



Confirma los próximos pasos antes de salir del consultorio del médico.

Prepárate para hablar con tu médico sobre la salud de tu cerebro.

Si has notado cambios en la salud de tu cerebro, toma notas sobre tus experiencias.

Tomar notas puede ayudar a tu médico a comprender por qué se producen los cambios.

También puede ser útil hablar con personas de confianza sobre tus inquietudes y descubrir qué han notado.

Cuando compartas inquietudes sobre la salud del cerebro, tu médico podría:



Hacerte preguntas sobre lo que estás experimentando.



Poner a prueba tu memoria y tu razonamiento.



Solicitar análisis de sangre e imágenes cerebrales, si es necesario.



Recuerda: la experiencia de salud se ve diferente para cada persona. Trabaja con tu médico para encontrar lo que es mejor para ti.

Toma notas en estas páginas.

Si tienes una cámara en tu teléfono, también puedes tomar una fotografía por si olvidas llevar lo que escribiste.



HOJAS DESPRENDIBLES →

DÍA DE LA CITA

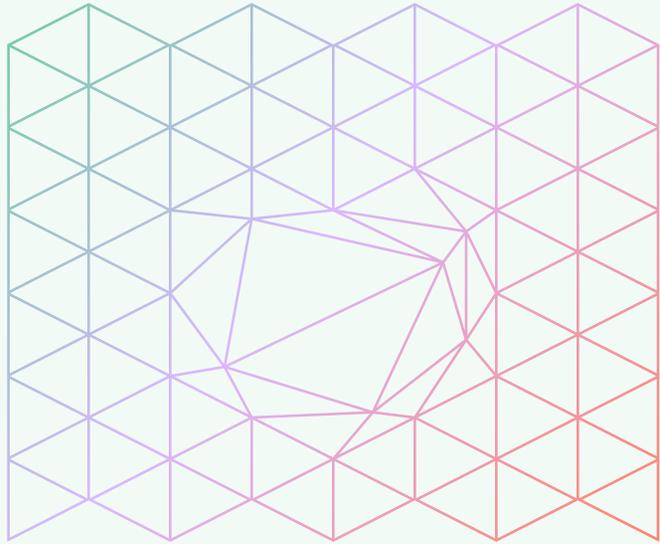
NOMBRE DEL DOCTOR

TOMA NOTAS ANTES DE TU VISITA

PRÓXIMA FECHA DE CITA

TOMA NOTAS DURANTE TU VISITA

TEN EN CUENTA LOS PRÓXIMOS PASOS



CUIDA TU SALUD CEREBRAL

Utiliza el Toolkit para comprender y apoyar la salud de tu cerebro a medida que envejeces.



El Brain Health Toolkit fue creado por un equipo de expertos de University of California, San Francisco y University of Southern California. Cuenta con el apoyo del California Department of Public Health, Alzheimer's Disease Program. © 2024, financiado según el contrato #23-10608.

Recicla o reusa. Regálalo a un amigo o recicla el papel.



También estamos en línea. Ve a BrainHealthToolkit.com para acceder al Toolkit digital y obtener más información.