



Diario de Salud Personal

El control de tu salud

Confianza
toda la vida

EM C I D I C I C I



INTRODUCCIÓN	3
INFORMACIÓN BÁSICA	4
TU ESTADO DE SALUD ACTUAL	5
ESTADÍSTICAS VITALES / CIFRAS DE LOS EXÁMENES DE LABORATORIO	6
EXÁMENES MÉDICOS Y PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO	7
TU HISTORIAL MÉDICO	8
TUS ANTECEDENTES FAMILIARES	10
HÁBITOS DE BIENESTAR	11

Pan-American Life Insurance Group (PALIG) ha desarrollado este **Diario de Salud Personal** para ayudarte a mantenerte al tanto de tu información médica clave. El seguimiento de las afecciones médicas, las pruebas y los avances registrados en este diario pueden ayudarte a estar preparado y a sacar el máximo provecho de tus citas con el médico. También te da más control sobre tu bienestar.

Este diario es un recurso complementario **de la guía “Tu Hoja de Ruta de Salud Personal”** gratuita de PALIG, disponible en <https://www.palig.com/pan-american-life-insurance-market-trends-report>. Esta guía ofrece orientación sobre los aspectos clave que debes saber y hacer para manejar tu bienestar. También incluye información y enlaces a los numerosos programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades que PALIG está desarrollando en la región.

*¡Te felicitamos por
tu decisión de asumir
el control de tu salud
personal!*



Información básica



Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Médico primario: _____

Información de contacto: _____

Especialista: _____

Información de contacto: _____

Especialista: _____

Información de contacto: _____

Especialista: _____

Información de contacto: _____

Farmacia: _____

Información de contacto: _____

Seguro de salud: _____

Número de póliza: _____

Información de contacto: _____

Seguro para la vista: _____

Número de póliza: _____

Información de contacto: _____

Seguro dental: _____

Número de póliza: _____

Información de contacto: _____

Tipo de sangre: _____

Alergias a medicamentos: _____

Tu estado de salud actual

Afecciones existentes

Escribe cualquier dolencia o afección significativa que padeces ahora.

Fecha:		Medicamento que estás tomando para la misma		
Dolencias / Afecciones	Tratamiento actual	Medicamento	Dosis	Frecuencia

Exámenes médicos y pruebas de diagnóstico

Indica la fecha en que te realizaste la prueba y los resultados.

HOMBRES Y MUJERES

	Examen 1		Examen 2		Examen 3	
	Fecha	Resultados	Fecha	Resultados	Fecha	Resultados
Diabetes						
Colesterol						
Cáncer de piel						
Cáncer de próstata						
Cáncer colorrectal						
Cáncer de próstata						
Cáncer de pulmón						

MUJERES

	Examen 1		Examen 2		Examen 3	
	Fecha	Resultados	Fecha	Resultados	Fecha	Resultados
Prueba de Papanicolaou						
Examen de mamas						
VPH						
Osteoporosis						

HOMBRES

	Examen 1		Examen 2		Examen 3	
	Fecha	Resultados	Fecha	Resultados	Fecha	Resultados
Abdominal						
Aórtico						
Aneurisma						

Tu historial médico

Vacunas

Indica la fecha de administración y el seguimiento necesario.

	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Covid-19				
Influenza (vacuna contra la gripe)				
Prueba de tuberculosis				
Neumonía				
Hepatitis B				
Hepatitis A				
Sarampión, paperas y rubéola				
Meningitis				
Otro:				
Otro:				

Enfermedades graves

Fecha	Tipo de enfermedad	Tratamiento

Hospitalizaciones

Fecha	Razón	Tratamiento

Cirugías / Procedimientos

Fecha	Tipo	Resultado

Enfermedad crónica

Tipo	Cuándo fue diagnosticada	Tratamiento



Hábitos de bienestar

Anota algunas cosas que estés haciendo en cada una de las áreas clave para mejorar tu salud.

Alimentación más saludable

Fecha	Objetivo / hábito	Progreso	Resultado

Más actividad física

Fecha	Objetivo / hábito	Progreso	Resultado

Dormir mejor

Fecha	Objetivo / hábito	Progreso	Resultado

Este diario es un recurso complementario **de la guía “Tu Hoja de Ruta de Salud Personal”** gratuita de PALIG, disponible en <https://www.palig.com/pan-american-life-insurance-market-trends-report>. Esta guía ofrece orientación sobre los aspectos clave que debes saber y hacer para manejar tu bienestar. También incluye información y enlaces a los numerosos programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades que PALIG está desarrollando en la región.