

Lleve Constancia de su Progreso

Registro de Medicamentos Recetados



¿Necesita ayuda para llevar constancia de todos los medicamentos recetados que usa? Simplifíquese usando el registro que sigue para llevar constancia de los medicamentos que usa a diario. Imprima esta hoja y llévela a su próxima visita médica.

Medicamento	Hora del día	Dosis	Instrucciones especiales
_____	___ AM/___ AM ___ PM/___ PM	_____	_____
_____	___ AM/___ AM ___ PM/___ PM	_____	_____
_____	___ AM/___ AM ___ PM/___ PM	_____	_____
_____	___ AM/___ AM ___ PM/___ PM	_____	_____
_____	___ AM/___ AM ___ PM/___ PM	_____	_____
_____	___ AM/___ AM ___ PM/___ PM	_____	_____
_____	___ AM/___ AM ___ PM/___ PM	_____	_____

Anotaciones:

Lleve Constancia de su Progreso

Registro de Ejercicios



Mantenerse en buena condición física es parte importante de mantenerse saludable. Pregunte al médico qué clase de ejercicio es adecuado para usted. Y asegúrese de hacer ejercicio con regularidad, siguiendo las instrucciones del médico. Use la tabla que sigue para llevar constancia de la cantidad de tiempo que hace ejercicio todos los días. Y asegúrese de llevar la tabla a su próxima cita médica.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							
Semana 9							

Anotaciones:
