

## ¿Qué debe recordar cuando vaya a la cita para participar en el proyecto GCAT Genomas para la Vida / Genomes for Life?

Cuando pase a formar parte del grupo *GCAT/Genomas para la Vida*, le pediremos compartir una serie de datos relacionados con su estado de salud. Como es difícil recordarlos y para facilitarle la tarea en el día de la cita, le recomendamos hacer un poco de memoria y llevar algunas notas sobre aspectos relacionados con su salud, y que, de lo contrario, le será difícil de recordar:

### Aspectos sobre su historia médica y de su familia

- Enfermedades que le hayan sido diagnosticadas y la edad de diagnóstico
- Enfermedades que hayan sido diagnosticadas a sus familiares cercanos (padres, hermanos e hijos) y la edad de diagnóstico.

### Nombres de la medicación que toma habitualmente en el último año

- Todos los medicamentos, vitaminas o suplementos que esté tomando regularmente

### Las operaciones que le hayan hecho

- Qué operaciones y pruebas diagnósticas le han hecho y cuando

### Los datos de nacimiento de sus padres y hijos

Además, como estamos interesados en los hábitos de vida saludable, rogamos que haga un poco de memoria sobre los hábitos de vida que ha tenido durante el último año en referencia a,

- Su alimentación, qué come y con qué regularidad
- El ejercicio físico, si lo practica habitualmente y con qué regularidad
- El tabaco, cuanto fuma o fumaba, si fuman a su lado...

### Finalmente, no olvidar llevar su Tarjeta Sanitaria