

MI DIARIO

Controlando la insuficiencia cardiaca



**¡QUE LA INSUFICIENCIA CARDIACA
NO TE DETENGA
PARA HACER LO QUE TE GUSTA!**

USA TU DIARIO COMO UNA **HERRAMIENTA PARA LLEVAR UN CONTROL** SOBRE TU ENFERMEDAD, TANTO A NIVEL FÍSICO COMO EMOCIONAL

A continuación te daremos algunas recomendaciones para llevar tus apuntes:

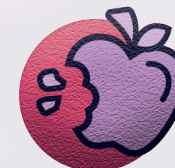
- Usa las primeras páginas del diario para llevar un control sobre tu peso, toma del medicamento, presión arterial e ingesta de líquido
- En las demás páginas de tu diario, apunta cómo te has sentido durante el día, tus sentimientos, emociones y cualquier apunte que consideres importante en el manejo de tu enfermedad
- Usa este diario como una herramienta para expresarte libremente y evaluar tu proceso
- Recuerda que sentirte bien emocionalmente es tan importante como estar bien físicamente



Consejos para mejorar tu calidad de vida¹



Registra tus síntomas en este diario



Lleva una dieta balanceada



Visita a tu médico



Controla tu peso



Toma diariamente tus medicamentos



Realiza alguna actividad física para mantenerte activo

Referencia: 1. Healthier Living with Heart Failure: Managing Symptoms and Reducing Risk. Available on: <http://www.ksw-gtg.com/aha-heartfailure/> Last access on May, 2017.

Llevar un buen monitoreo de tu insuficiencia cardiaca es de vital importancia. Si quieres encontrar más apoyo e información sobre tu enfermedad, ingresa a:

www.cuidandodemi.com

CÓMO COMPLETAR LA TABLA DE CONTROL DE TU DIARIO:



Escribe la fecha

Fecha:

01 / 01 / 2020

Medicamentos que tomo: _____

Escribe la hora en la que tomas tu medicamento en la mañana, tarde o noche

Horario de toma del medicamento



8:00pm

Mide tu peso en una báscula y escríbelo en kg o lbs

Peso
(kg/lbs)

100 lbs

Mide tu presión sanguínea y escríbela

Presión
sanguínea

120/80

Durante el día, mide la ingesta de líquidos. Recuerda: 1 vaso es equivalente a 250ml. Usa esta gráfica para saber cuantos ml has consumido:



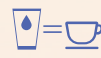
250 mL



100 mL



300 mL



250 mL



100 mL



50 mL

Marca con una "X" como te has sentido cada día



Contento

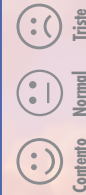


Normal



Triste

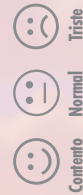
CÓMO TE HAS SENTIDO



Contento

Normal

Triste



Contento

Normal

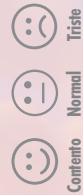
Triste



Contento

Normal

Triste



Contento

Normal

Triste



Contento

Normal

Triste



Contento

Normal

Triste



Contento

Normal

Triste



Contento

Normal

Triste

INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA



PRESIÓN SANGUÍNEA



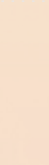
PESO (KG/LBS)



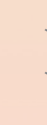
HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO



NOMBRE DE MEDICAMENTO



FECHA



FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	PESO (KG/LBS)	PRESIÓN SANGÜÍNEA	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste

FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	PRESIÓN SANGÜÍNEA	PESO (KG/LBS)	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /		      	/		 /  / 	 Contento  Normal  Triste
/ /		      	/		 /  / 	 Contento  Normal  Triste
/ /		      	/		 /  / 	 Contento  Normal  Triste
/ /		      	/		 /  / 	 Contento  Normal  Triste
/ /		      	/		 /  / 	 Contento  Normal  Triste
/ /		      	/		 /  / 	 Contento  Normal  Triste
/ /		      	/		 /  / 	 Contento  Normal  Triste

FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	PESO (KG/LBS)	PRESIÓN SANGÜÍNEA	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste

FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	PESO (KG/LBS)	PRESIÓN SANGÜÍNEA	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste
/ /		 /  / 		/	      	 Contento  Normal  Triste

FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	PESO (KG/LBS)	PRESIÓN SANGÜÍNEA	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste

FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	PESO (KG/LBS)	PRESIÓN SANGÜÍNEA	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste
/ /				/		ContentoNormalTriste

FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	PESO (KG/LBS)	PRESIÓN SANGÜÍNEA	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /		 /  / 		/	                                                                                  	

FECHA	NOMBRE DE MEDICAMENTO	HORARIO DE TOMA DEL MEDICAMENTO	PESO (KG/LBS)	PRESIÓN SANGÜÍNEA	INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL DÍA	CÓMO TE HAS SENTIDO
/ /		 /  / 		/	                                                                                  	

NOTAS

NOTAS

¡QUE LA INSUFICIENCIA CARDIACA
NO TE DETENGA
PARA HACER LO QUE TE GUSTA!



CONSULTA A TU MÉDICO
www.cuidandodemi.com
 [uncorazonquenofalla](#)

NOTAS

NOTAS

¡QUE LA INSUFICIENCIA CARDIACA
NO TE DETENGA
PARA HACER LO QUE TE GUSTA!



CONSULTA A TU MÉDICO
www.cuidandodemi.com

 [uncorazonquenofalla](https://www.facebook.com/uncorazonquenofalla)



CONSULTA A TU MÉDICO
www.cuidandodemi.com

f uncorazonquenofalla

Para mayor información, diríjase a: Dirección Médica Novartis Farmacéutica, SA (AC).
Anillo periférico 30-31, Zona 11, 01011, Ciudad de Guatemala, Guatemala, Centroamérica,
PO Box 1115. PBX (502) 2422-8400. Fax (502) 2422-8606.
E-mail: medical.info_service@novartis.com
062006835259 - JUNIO 2020

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine