

# Su registro diario de insuficiencia cardíaca




Use el calendario en la página siguiente para marcar con un círculo cómo se siente, registrar su peso y anotar cualquier síntoma que pueda tener o su presión arterial. Hay espacio para que usted haga un seguimiento de esta información cada día. Imprima varias páginas para que tenga una hoja para cada mes.

Lleve las páginas que haya llenado y una lista de todos sus medicamentos a cada visita.

## Ejemplo de un día llenado:

Mes de agosto de 2022

Lunes	
  	1
<u>116</u> kg	
Otro: <u>Me sentí muy cansado.</u>	
<u>PA 130/89</u>	




































 Bien
 Más o menos
 No muy bien

## Consejos útiles al medir el peso diario

- El mejor momento para pesarse es por la mañana.
- Use la misma balanza cada vez.
- A algunas personas les resulta más fácil usar una balanza digital; si su visión es mala, hay básculas que hablan.
- Súbase a la balanza:
  - Después de orinar.
  - Antes de desayunar.
  - Usando ropa de peso similar a otros días.

Mes de \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____
 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____
 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____
 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____
 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____	 _____ kg Otro: _____ _____