Diario para vivir mejor con mi insuficiencia cardíaca

SERVIER
moved by you

¿CÓMO USAR ESTE MATERIAL?

Para facilitar el seguimiento de tu Insuficiencia Cardiaca con tus médicos, te podemos aconsejar verificar algunos parámetros: tu presión arterial, tu frecuencia cardiaca y tu peso. Al tener esta información, tu equipo de profesionales sanitarios podrá adaptar sus recomendaciones de cara a que te sientas mejor.

En un ordenador

1. Descarga el archivo en una carpeta fácilmente accesible.
2. Llena tus datos de tensión arterial, tu frecuencia cardiaca, tu peso y tu estado emocional
3. Guarda los cambios
4. El día siguiente, vuelve al archivo y llena de nuevo tus datos
5. Durante una consulta, podrás compartir estos datos con tu médico. Si te resulta más cómodo, podrás enviártelos por correo para que los tengas en tu móvil.

En un IPhone

1. Descarga el archivo en una carpeta de tu IPhone.
2. Llena tus datos de tensión arterial, tu frecuencia cardiaca, tu peso y tu estado emocional
3. Guarda los cambios
4. El día siguiente, vuelve al archivo y llena de nuevo tus datos
5. Durante una consulta, podrás compartir estos datos con tu médico mostrando tu móvil.

En un móvil Android

1. Descarga el archivo en una carpeta de tu móvil Android.
2. Llena tus datos de tensión arterial, tu frecuencia cardiaca, tu peso y tu estado emocional
3. Guarda los cambios
4. El día siguiente, vuelve al archivo y llena de nuevo tus datos
5. Durante una consulta, podrás compartir estos datos con tu médico mostrando tu móvil.

MIS DATOS PERSONALES

Nombre: .....

Domicilio: .....

Teléfono: .....

Fecha de Nacimiento: .....

MIS CONTACTOS IMPORTANTES

MÉDICO ESPECIALISTA:

Nombre: .....

Centro médico: .....

Teléfono: .....

ENFERMERA:

Nombre: .....

Teléfono: .....

SIGNOS DE ALARMA

Debido a la posibilidad de que la enfermedad se descompense, es importante que aprenda a identificar los signos que pueden alertarle:

- **Hinchazón** de pies, tobillos, piernas o abdomen
- **Aumento de peso:** más de 1 kg en un día o más de 2 kg en 2-3 días
- **Disminución** de la cantidad de **orina** a lo largo del día

- **Tos seca** mantenida al acostarse
- Necesidad de **aumentar el número de almohadas para dormir**
- Tenerse que levantar bruscamente de la cama por **falta de aire** o **ahogo repentino**

- **Mareo** o pérdida del conocimiento

Empeoramiento de **ahogo** y **cansancio**

- **Dolor en el pecho**
- **Palpitaciones, falta de aire,** sobre todo por esfuerzo

Si usted presenta algunos de estos síntomas consulte a su médico o enfermera

MIS BIOMEDIDAS

	FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		
1	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
2	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
3	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
4	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
5	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
6	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
7	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
8	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			

MIS BIOMEDIDAS

	FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		
9	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
10	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
11	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
12	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
13	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
14	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
15	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
16	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			

MIS BIOMEDIDAS

	FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		
17	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
18	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
19	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
20	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
21	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
22	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
23	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
24	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			

MIS BIOMEDIDAS

	FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		
25	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
26	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
27	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
28	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
29	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
30	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			
31	/	/ lpm	/ a / mmHg	/ KG			

lpm: latidos por minuto

SERVIER

moved by you

Signature Page for M-NO-ES-00045 v0.1

Medical Affairs Validation	German Vega Medical Affairs Manager 10-Jun-2021 14:40:00 GMT+0000

IT Manager Validation	Fernando Canadas IT Manager 10-Jun-2021 15:53:55 GMT+0000

Legal and Compliance Validation	Esther Sanchez Legal and Compliance 15-Jun-2021 21:16:10 GMT+0000

Signature Page for M-NO-ES-00045 v0.1