ESTE ES MI PLAN DE TRATAMIENTO

SERVIER

09/2016

CUIDA TU CORAZÓN

Diario para vivir mejor con mi insuficiencia cardíaca

Supervisado por Dr. Josep Comín
Unidad de Insuficiencia Cardíaca Crónica del Hospital Universitari de Bellvitge
(L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona)

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

- **Mareo** o pérdida del conocimiento

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

- 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?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

MIS BIOMEDIDAS

FECHA/HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	TENSIÓN	PESO	¿CÓMO ME ENCUENTRO HOY?		

Y si le gustan las nuevas tecnologías,

mejore el control de su insuficiencia cardíaca con su Smartphone/Tablet, descargando la aplicación:

MyHF

- ***Control de tus biomedidas***
- ***Recordatorio de las tomas de medicación***
- ***Consejos de auto-cuidado***

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

SERVIER