



SU DIARIO Y AGENDA DE SALUD

 cancerdelasangre.com

janssen 

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

Contactos médicos

Enfermera/o: _____

Teléfono: _____

Doctor/a: _____

Teléfono: _____

Especialista: _____

Teléfono: _____

Farmacéutico: _____

Teléfono: _____

Mi próxima cita

Fecha: _____

Hora: _____

Recoger mi próxima receta

Fecha: _____

Hora: _____



Recuerde llevar el diario cuando acuda a su próxima cita.

Al final del diario tiene un espacio para anotar sus preguntas.

La información que vaya registrando en este diario puede ayudar a sus profesionales de la salud a entender cómo está viviendo la enfermedad en su día a día.

¿Cómo utilizar este diario?

Puede tomar notas, dibujar o cualquier otra forma de plasmar cómo se siente y qué actividades ha hecho durante el día.

Este es un ejemplo:

LUN	Mi actividad de hoy:	<i>Pilates</i>
MAR	Mi actividad de hoy:	<i>Lavar ropa y plancha</i> <i>Hoy estoy cansado</i>
MIÉ	Mi actividad de hoy:	<i>Regar plantas</i>
JUE	Mi actividad de hoy:	<i>Cuidar de mis dos nietos</i>
VIE	Mi actividad de hoy:	<i>Descansar y recuperarme de ayer</i>
SAB	Mi actividad de hoy:	<i>Pasear con mi vecino</i>
DOM	Mi actividad de hoy:	<i>Pilates</i>

Si está tomando medicamentos puede anotar aquí cuándo los ha tomado para ayudarlo a convertirlo en rutina.

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora

He perdido 600 gramos

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

*Aunque ha sido una maravilla pasar el día
con mis nietos me encuentro muy cansado*

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea:



Consejo saludable:

Es recomendable que tome un papel activo en el cuidado de su salud.

Para algunas personas resulta útil involucrarse con su atención médica y sus decisiones. Puede preguntar a su médico si desea saber más sobre su enfermedad o sobre algún tratamiento, o posibles efectos adversos.

Primera semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

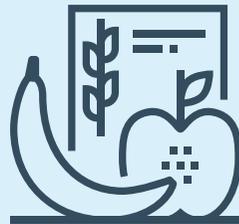
Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Consejo saludable:

Comer de forma saludable es importante para la recuperación de cualquier enfermedad

Las carnes magras, carne de ave, pescado, legumbres, huevos y nueces son una buena fuente de proteínas. Además complete su dieta con frutas y verduras frescas para cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de “5 al día” (unos 400 mg en total).



Segunda semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Consejo saludable:

Escribir en un diario puede ayudar a saber gestionar sus emociones

Cada persona experimenta diferentes emociones cuando enferma - algunas pueden ser conmoción, incredulidad, ansiedad, tristeza, culpa, soledad, ira. Puede utilizar este diario para registrar cómo se siente. Esto le puede ayudar a entender su estado de ánimo. También puede apuntar eventos, miedos y preocupaciones, o si ha tenido altibajos.



Tercera semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Un correcto descanso y buena alimentación pueden ayudar a combatir la fatiga

Comer bien y beber suficiente líquido puede hacerle sentir con más energía.

Además tomar nota de sus actividades permite detectar con cuáles se siente mejor o peor.



Cuarta semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Consejo saludable:

Seguir activo y ponerse objetivos realistas

Ponerse un objetivo realista le ayudará a alcanzar sus metas y a sentir que cumple sus propósitos.



Quinta semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Consejo saludable:

Ayude a sus defensas tomando una dieta sana y equilibrada

Un sistema inmunitario fuerte le protege frente a las infecciones. Puede ayudar a sus defensas comiendo de forma saludable y equilibrada puede ayudar a sus defensas.



Sexta semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Mantener y formar una red de apoyo

Hable con sus familiares, amigos y compañeros sobre su enfermedad, el tratamiento y cómo pueden ayudarle. Puede ponerse en contacto con asociaciones de pacientes o con comunidades de apoyo vía internet o por teléfono.



Séptima semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Dedique tiempo a la relajación

Relajarse puede ayudarle a controlar la fatiga y reducir el estrés. Estos son algunos consejos:

- Dedique tiempo a la lectura, a los amigos o escuchar música – cualquier cosa con la que disfrute y tenga su mente despejada
- Siempre que pueda evite situaciones que le provoquen ansiedad
- Haga ejercicio de forma regular, como pasear por ejemplo
- Comparta sus preocupaciones con las personas a las que quiera y en quienes confíe



Octava semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Encuentre alguna actividad física que le guste

El ejercicio ligero puede ayudarle a reducir la fatiga. Nunca es tarde para empezar. Puede mejorar su bienestar físico y emocional, así como ayudarle a afrontar mejor los problemas.

Recuerde hablar con su médico o enfermero antes de empezar una nueva rutina de ejercicio.



Novena semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Trate de mantener el peso adecuado para su altura

Si no sabe cuál es su peso normal consulte con su médico o enfermera.

Si no puede hacer grandes comidas, pruebe a comer pequeñas cantidades varias veces al día. O pruebe con bebidas nutritivas que aportan energía sin tener que masticar.

Su médico puede aconsejarle y darle apoyo si le preocupa su peso.



Décima semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



¿Planea viajar?

Puede hablar con los profesionales sanitarios sobre sus planes de viajes. Ellos le darán consejos sobre algunas precauciones especiales (por ejemplo sobre diarreas o cómo sobrellevar climas cálidos). También pueden darle información práctica para ayudarlo a localizar ayuda médica local si surge una emergencia.



Undécima semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Beba mucha agua

Trate de tomar entre 6 y 8 vasos de agua u otros líquidos (1,2 litros) cada día.

Tener sed, estar mareado, una orina de color oscuro y olor fuerte u orinar con menos frecuencia son algunos de los primeros signos de deshidratación.



Duodécima semana

LUN

Mi actividad de hoy:

MAR

Mi actividad de hoy:

MIÉ

Mi actividad de hoy:

JUE

Mi actividad de hoy:

VIE

Mi actividad de hoy:

SAB

Mi actividad de hoy:

DOM

Mi actividad de hoy:

Mi semana

Control de peso semanal

Es recomendable que se pese el mismo día de la semana y más o menos a la misma hora.

¿Cómo se encuentra?

Puede utilizar este espacio para anotar cualquier problema de salud o sus sentimientos.

¿Cómo ha sido su semana en general?

Puede valorar su semana poniendo una marca a lo largo de la línea



Consejo saludable:

Tome decisiones saludables

Comer bien, hacer ejercicio con regularidad, dedicar tiempo a relajarse, descansar lo suficiente y reducir el riesgo de coger infecciones serán beneficiosos para la salud de su cuerpo y su mente.



Sus preguntas

Por favor utilice estos espacios para escribir cualquier pregunta que quiera hacerle a su médico o enfermera:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

6: _____

