

Calendario de Peso Diario y Zonas

MES: _____





















- Anote su peso en este calendario todas las mañanas después de orinar y antes de desayunar.
- Marque la casilla que represente el color de su zona ese día.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, traiga este calendario con usted siempre que tenga una cita con un médico.



Siéntase mejor y a evite ir al hospital evaluando en qué zona se encuentra usted hoy: **Verde**, **Amarilla** o **Roja**.

<p>Todos los Días Haga esto TODOS LOS DÍAS</p>	 Pésese y anótelo, Llévelo a sus citas	 Tome sus medicinas de acuerdo a su receta	<p>Hinchazón  Hinchazón</p> <p>Compruebe si tiene hinchazón en pies, piernas y abdomen</p>	 Siga una dieta baja en sal	 Mantenga un equilibrio en sus actividades con periodos de descanso
<p>Zona Verde Esta ZONA es Su Meta</p>	<p>Sus síntomas están bajo control si:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="426 472 632 618">  No siente que le falta el aire </div> <div data-bbox="730 472 936 618">  No aumenta de peso </div> <div data-bbox="1035 472 1188 618">  No aumenta la hinchazón </div> <div data-bbox="1287 472 1465 618">  No tiene dolor en el pecho </div> </div>				<p>Cuando esté en la Zona Verde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siga tomando la medicación según de su receta, siga pesándose diariamente y mantenga una dieta baja en sal - Acuda a todas las citas de su médico
<p>Zona Amarilla ¡Esta ZONA es una ADVERTENCIA! ¡Llame a su Médico! Diga: Necesito que mi médico o enfermera me llamen HOY con respecto a mi INSUFICIENCIA CARDÍACA</p>	<p>Está en la Zona Amarilla si tiene 1 o más de los siguientes casos:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="411 727 590 889">  Más falta de aire de lo normal </div> <div data-bbox="751 727 930 889">  Aumento de peso: 2-3 lbs en 24 horas o 5 lbs en una semana </div> <div data-bbox="1104 727 1262 889">  Más hinchazón de lo normal en pies, tobillos, piernas o abdomen </div> <div data-bbox="1413 727 1570 889">  Siente incomodidad, sabe que algo está mal </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="411 954 590 1084">  Más cansancio, Sin energía </div> <div data-bbox="699 954 856 1084">  Tos seca </div> <div data-bbox="972 954 1129 1084">  Vértigo, mareos </div> <div data-bbox="1276 954 1455 1084">  Dificultades para respirar acostado, durmiendo sentado en un sillón </div> </div>				<p>Qué hacer si se encuentra en la Zona Amarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llame a su médico - Puede que necesite ajustar su medicación - Siga pesándose diariamente - Siga una dieta baja en sal - Acuda a todas las citas de su médico
<p>Zona Roja ¡Esta Zona es una EMERGENCIA! Vaya a emergencias o llame al 911</p>	<p>Está en la Zona Roja si tiene:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="516 1279 716 1458">  Dificultades para respirar, falta de aire, sin mejora aunque esté sentado sin moverse </div> <div data-bbox="999 1279 1199 1458">  Dolor o presión en el pecho </div> <div data-bbox="1297 1279 1497 1458">  Confusión No puede pensar claramente </div> </div>			<p>Qué hacer si se encuentra en la Zona Roja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaya a emergencias o llame al 911 - Necesita que lo evalúen inmediatamente 	