



Nombre: \_\_\_\_\_ Semana: \_\_\_\_\_ Proveedor Médico: \_\_\_\_\_ Proveedor Tel: \_\_\_\_\_

Peso Inicial: \_\_\_\_\_

Meta de Salud: \_\_\_\_\_ Peso Final: \_\_\_\_\_

	L	M	Mi	J	V	S	D
<b>Desayuno</b>							
<b>Almuerzo</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Merienda</b>							
<b>BG</b> AM	_____ mg/dL						
PM	_____ mg/dL						
<b>BP</b> AM	___/___ mmHg						
PM	___/___ mmHg						
<b>Medicamento</b>	_____ AM						
<i>Hora Tomado</i>	_____ PM						
<b>Actividad</b> <i>Circular S o N</i>	S N	S N	S N	S N	S N	S N	S N
<b>Humor</b> <i>Dibuje su humor</i>							
<b>Dolor de cabeza</b>							
<b>Baño</b>							
<b>Visión</b>							
<b>Cuidad de pie</b>							
<b>Otros Comentarios</b>							

**En caso de un emergencia, llame al 911.**

This project was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$255,124.00 with 75 percentage funded by ACL/HHS and \$85,949.42 amount and 25 percentage funded by non-governmental source(s). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor are an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.

**Instrucciones:** Complete este formulario semanal lo mejor que pueda para seguir el mantenimiento de sus condiciones crónicas. Puede que haya partes de esta herramienta que no aplique a todos, en cuyo caso deben dejarlos en blanco.

**Nota:** Esta herramienta tiene la intención de proporcionar un resumen semanal sobre su salud y cualquier preocupación que pueda tener. Esta NO tiene la intención de ser una herramienta completa para mantener un registro de su enfermedad crónica, ni debe reemplazar un registro que le ha proporcionado su proveedor médico. La información en esta herramienta no debe tomarse como un consejo médico.

Abreviación	Descripción
<b>BG</b>	El nivel de <b>Glucosa en la sangre</b> (BG por sus siglas en ingles), es la cantidad de glucosa (también conocido como “el azúcar”) en la sangre. La unidad de medida es mg/dL (miligramos por decilitro). Un nivel normal de glucosa en la sangre es <b>menos de 140mg/dL</b> . <sup>1</sup> Si va a estar midiendo su nivel de glucosa en la sangre, pregunte a su proveedor médico cuál es la medida de glucosa en la sangre razonable para usted, la cual puede ser más alta que la medida escrita arriba. Si sus niveles están fuera de la gama proveída, es recomendado que contacte a su proveedor médico.
<b>BP</b>	<b>Presión arterial</b> (BP por sus siglas en ingles), es una medida de la presión de la sangre circulando en las paredes de las arterias. La unidad de medida es mmHg (milímetros de Mercurio). Un nivel normal de presión arterial es <b>menos de 120/80 mmHg</b> . <sup>2</sup> Si va a estar midiendo su nivel de presión arterial pregunte a su proveedor médico cuál es una gama de presión arterial razonable para usted, la cual puede ser más alta que la gama normal escrita arriba. Si la medida de la presión arterial es más alta que el nivel proveído, es importante que contacte a su proveedor médico. <sup>3</sup>
<b>META</b>	La <b>Meta</b> que una persona establezca para sí misma puede cambiar de vez en cuando. Esto puede ser semanal (o en otro entretiempo). Le puede ser intimidante tener una meta grande o muy difícil, por eso importante establecer metas realísticas que puedan realizar dentro de un periodo de tiempo establecido con su proveedor médico, cuidador(a), o Promotor(a) de Salud.

<sup>1</sup> <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/diagnosis-treatment/drc-20371451>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm#:~:text=A%20normal%20blood%20pressure%20level%20is%20less%20than%20120%2F80%20mmHg.&text=No%20matter%20your%20age%2C%20you,pressure%20in%20a%20healthy%20range.>

<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm>

