

A close-up portrait of a woman with long, dark brown hair. She is wearing a pearl headband and a necklace with pink and silver beads. She has a slight smile and is looking directly at the camera. The background is a light blue gradient.

HERRAMIENTA DEL DIARIO DE SALUD

JUDITH, Sobreviviente de Cáncer

Herramienta del Diario de Salud

CONSEJOS PARA UTILIZAR LA HERRAMIENTA DEL DIARIO DE SALUD:

- Utilice esta herramienta para anotar cualquier cambio físico o emocional que experimente.
- Trate de que las anotaciones sean cortas y concisas.
- Anote la fecha y hora de los cambios.
- Anote cuánto duraron.
- Ofrézcale el diario a su prestador de salud en cada visita.
- Si tiene dolor, utilice la escala de calificación del dolor para anotar cuán intenso es el dolor.
- Se pueden pedir copias adicionales sin cargo de la Herramienta del diario de salud en www.livestrong.org/espanol.

Herramienta del diario de salud (Ejemplo)

Nombre: Antonio Lopez

FECHA	HORA	Anote cualquier cambio en la salud física y emocional
1/1/06	6:00 am	Me estuvo doliendo la parte baja de la espalda. (dolor = 3)
1/1/06	12:00 pm	La parte baja de la espalda no me duele tanto. (dolor = 2)
1/1/06	9:00 pm	Me estuvo doliendo de nuevo la parte baja de la espalda. (dolor = 3)
1/15/06	1:00 am	No puedo dormir porque me preocupa que regrese el cáncer.
1/22/06	3:00 pm	Esta tarde me siento cansado.
1/23/06	2:00 pm	Hoy me siento cansado otra vez.
1/24/06	3:00 pm	Hoy tengo un poco más de energía.
1/28/06	5:00 pm	Hoy siento las piernas hinchadas.

**SI TIENE DOLOR, UTILICE LA ESCALA DE CALIFICACIÓN DEL DOLOR PARA ANOTAR CUÁN INTENSO ES EL DOLOR.

Herramienta del diario de salud

Nombre: _____

FECHA	HORA	Anote cualquier cambio en la salud física y emocional

**IF YOU HAVE PAIN, USE THE PAIN RATING SCALE FOUND IN THE ADDITIONAL TOOLS SECTION TO WRITE DOWN HOW MUCH PAIN YOU HAVE.