

Seguimiento de salud física

Realiza el seguimiento tan a menudo como puedas: completa la fecha, ingresa los eventos físicos que experimentaste y selecciona los números que mejor representan tu experiencia (intensidad y calidad de vida). Guarda esta guía en tu computadora o tablet, o imprime copias.



Ejemplos de eventos físicos:



Baja de energía/incapacidad para concentrarse, incluyendo debilidad, somnolencia, cansancio/fatiga extrema, malestar (incomodidad y sensación de falta de bienestar).



Dolor corporal, huesos, estómago (abdomen), músculos (calambres), cabeza (dolor de cabeza).



Problemas de la piel, ojos o cabello, incluyendo hinchazón, caída del cabello, sarpullido, sudoración o moretones/sangrado con facilidad.



Problemas al comer e ir al baño (digestión y excreción), incluyendo pérdida de apetito, indigestión, náuseas, sequedad de boca, vómitos, diarrea (indicar cuántas veces al día), necesidad de orinar con frecuencia.



Sensación de ahogo, incluyendo dificultad para respirar.



Parámetros que puedes medir, incluyendo pérdida de peso o fiebre.

Fecha	¿Qué experimenté hoy? Utiliza los ejemplos de eventos físicos de la izquierda.	Califica el impacto en tu calidad de vida
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5

Agrega esta información a la hoja de resumen de seguimiento (página 10) para llevarla a tu próxima visita al médico.

Seguimiento de salud emocional

Realiza el seguimiento tan a menudo como puedas: completa la fecha, selecciona las emociones que estas sintiendo; y selecciona el número que mejor represente el impacto en tu calidad de vida. Guarda esta guía en tu computadora o tablet, o imprime copias.

Ejemplos de emociones:

Utiliza esta lista para obtener ideas sobre algunas emociones complejas que puedes estar sintiendo. Recuerda que estos son solo ejemplos y puedes añadir todas las emociones que estés sintiendo.



Miedo



Ansiedad



Soledad



Pena



Llanto



Estrés



Frustración



Ira

Fecha	¿Cómo me siento hoy? Escribe aquí tus emociones.	Califica el impacto en tu calidad de vida
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5

Agrega esta información a la hoja de resumen de seguimiento (página 10) para llevarla a tu próxima visita al médico.

Hoja de resumen de seguimiento

Cómo utilizar esta hoja de resumen:

1. Mira la información de tus seguimientos de salud física y emocional completados en las páginas anteriores.
2. Escribe cada evento físico y emoción que hayas calificado con un “4” o un “5”.
3. Ahora, suma el número total de días en los que calificaste cada evento físico o emoción con un “4” o un “5”.
4. Comparte esta hoja de resumen con tu médico para analizar cómo la leucemia mieloide crónica y el tratamiento pueden estar afectándote.

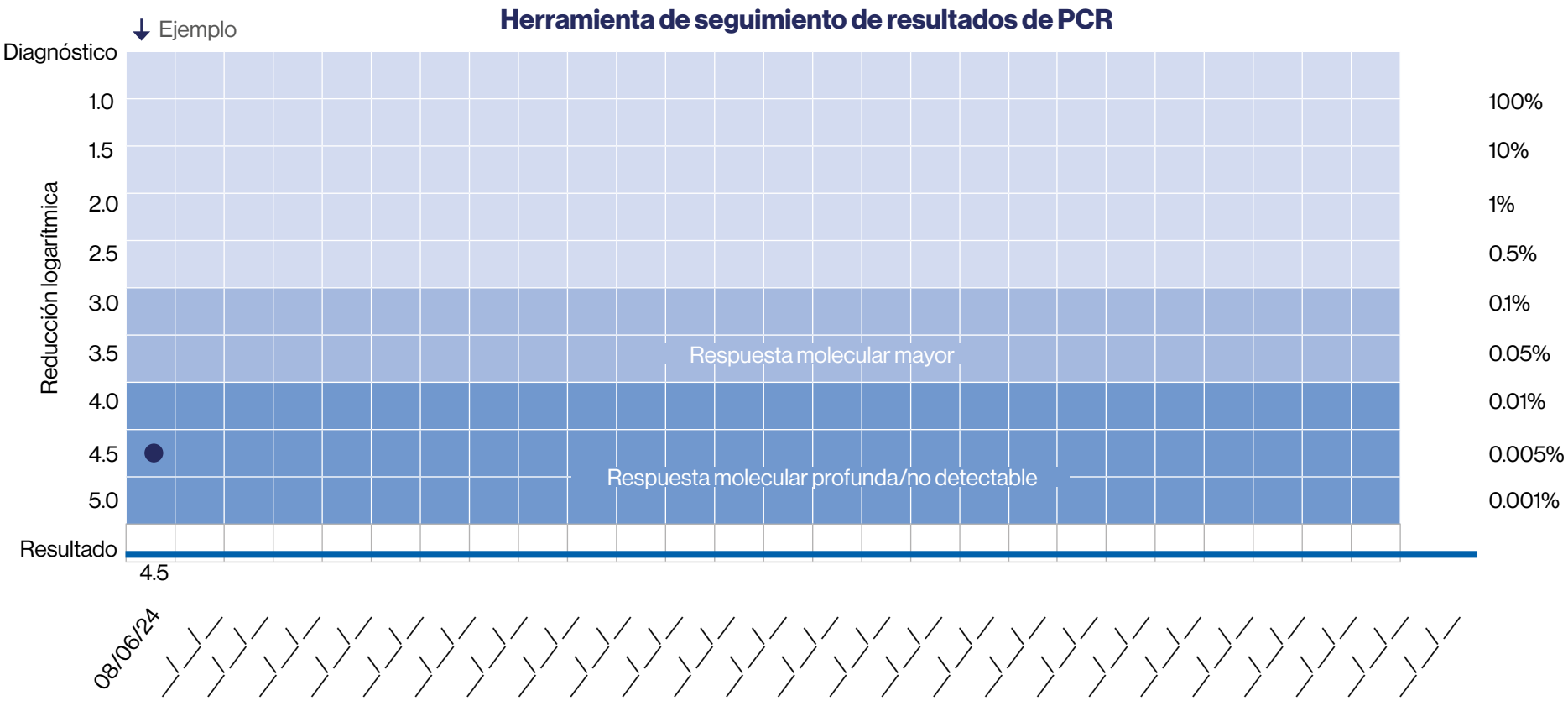
[illegible]



Seguimiento de resultados de pruebas

(para realizar un seguimiento de los resultados de las pruebas tomadas después de 24 meses)

Completa el gráfico a continuación con tu médico:



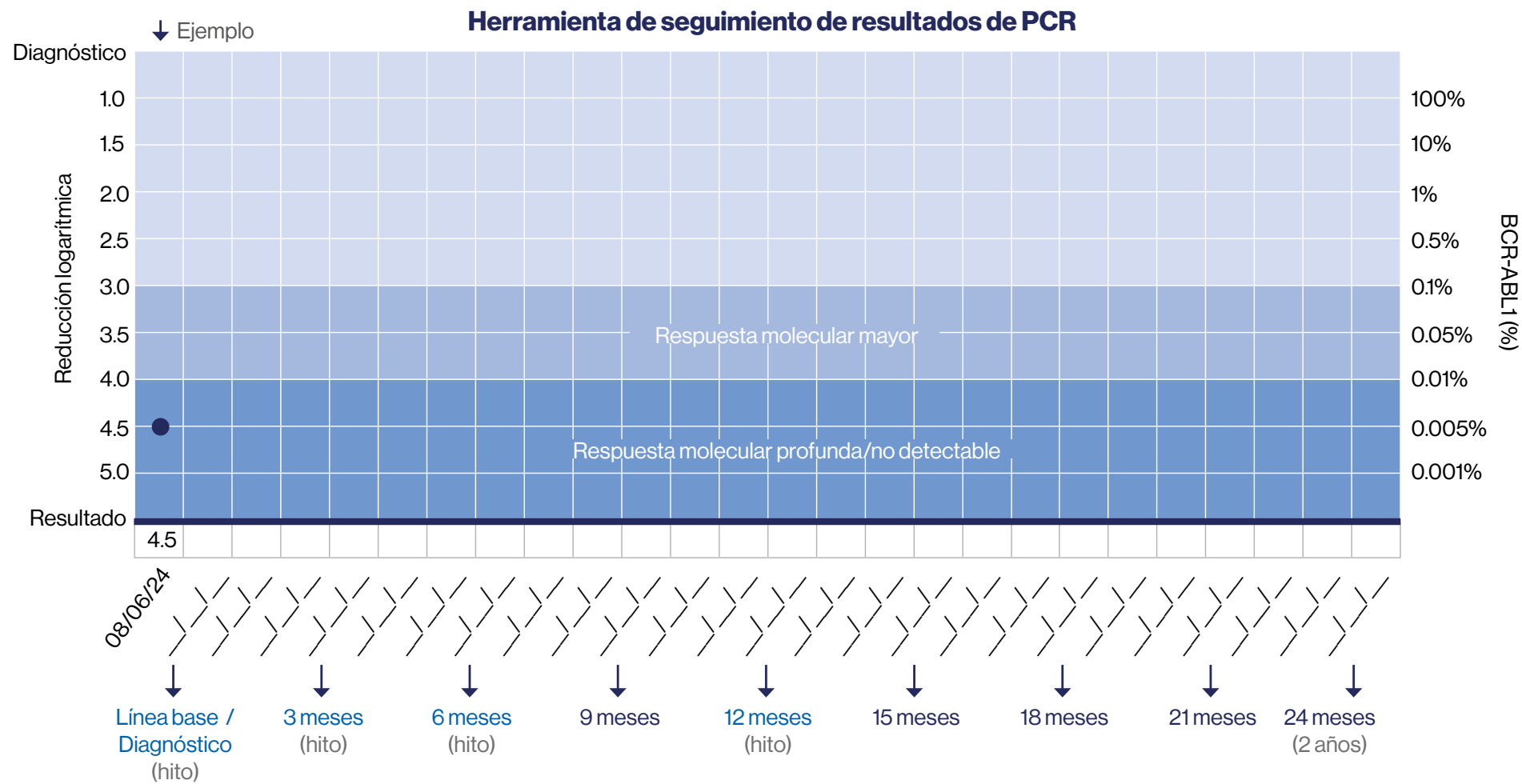
Ten en cuenta: los resultados pueden ser diferentes a los que se muestran en este gráfico. Habla con tu médico sobre los resultados específicos de tus exámenes.

PCR: Reacción de Polimerasa en Cadena

Comparte este seguimiento con tu médico para analizar qué significan los resultados de las pruebas para el tratamiento.

Seguimiento de resultados de pruebas

Completa el gráfico a continuación con tu médico:



PCR: Reacción de Polimerasa en Cadena

Conversa este rastreador con tu médico para analizar qué significan los resultados de las pruebas para tu tratamiento.

