

guide only
...does not print



Nombre _____

Dirección _____

Su enfermero/a o médico

Nombre _____

Teléfono de contacto _____

Registro de asistencia

Sesiones a las que ha asistido	Fecha
Primer reconocimiento	
Primera revisión	
Segunda revisión	

Resumen de los objetivos

Tabaco	Dejar de fumar
Alimentación sana	Comer alimentos sanos
Actividad física	Un total de 30 minutos diarios de actividad física moderada, al menos 5 días a la semana
Masa corporal	20-25 kg/m ²
Cintura	<i>Varones:</i> menos de 94 cm <i>Mujeres:</i> menos de 80 cm
Tensión arterial	Menos de 140/90 Si padece diabetes: menos de 130/85
Colesterol total	Menos de 190 mg por decilitro
Colesterol LDL	Menos de 115 mg por decilitro
Glucosa	Menos de 110 mg por decilitro

Medicamentos para su corazón

Medicamento	Dosis

Diagnóstico

Fecha	

Intervenciones

	Fecha	Comentarios
Revascularización quirúrgica («bypass») de la arteria coronaria		
Angioplastia coronaria con endoprótesis vascular («stent»)		
Otros		

Pruebas

	Fecha	Comentarios
ECG (Electrocardiograma)		
Prueba de tolerancia al ejercicio		
Ecocardiografía		
Angiografía coronaria		
Otros		

