



SERIE CUIDAR CON CONFIANZA

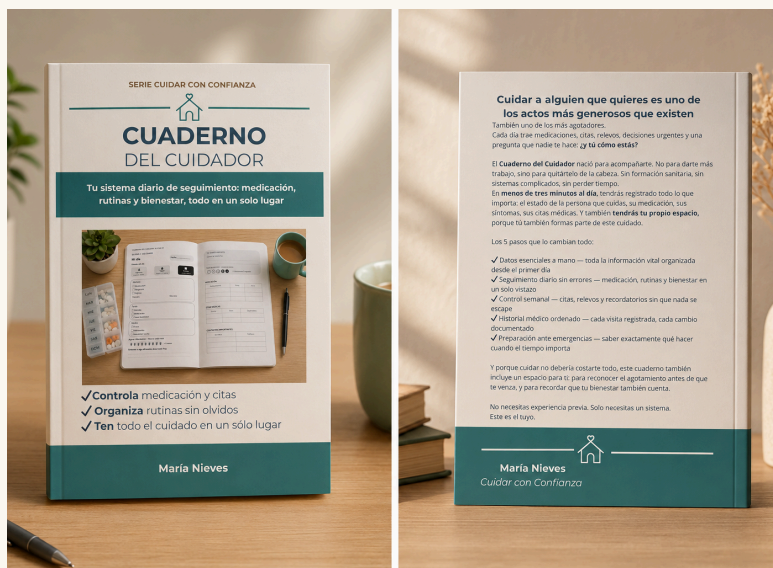
CUADERNO DEL CUIDADOR

Tu semana de muestra: conoce el cuaderno

antes de tenerlo en tus manos

Esta semana de muestra incluye:

- Bloque 0 — Datos esenciales de la persona cuidada
- Bloque 1 — Mi día: registro diario Lunes a Domingo
- Bloque 2 — Mi semana: citas, relevos y recordatorios
- Bloque 3 — Registro de cita medica
- Bloque 4 — Emergencias: que hacer y a quien llamar
- Bloque 5 — Yo tambien importo: tu cuidado tambien cuenta



Te ha sido util esta semana de muestra?

Dejanos tu opinion en [AMAZON](#) y ayuda a otras cuidadoras a encontrar este cuaderno.

Tu resena es el mejor regalo que puedes hacernos



Maria Nieves

Cuidar con Confianza

calmharbor.books@gmail.com



La información fija que cualquier cuidador necesita tener a mano.
Rellena esta página a empezar. No cambia salvo cambio médico importante.

IDENTIFICACION

Nombre completo:

Fecha de nacimiento:

Médico de cabecera:

N. Seguridad Social:

DIAGNOSTICOS PRINCIPALES

ALERGIAS Y CONTRAINDICACIONES

Medicamentos:

Otros (alimentos, materiales):

TELEFONOS CLAVE

Médico de cabecera:

Especialista:

Familiar 1:

Familiar 2:

Farmacia habitual:

Emergencias: 112

● Guarda esta página y llévala siempre a las visitas médicas.



Fecha: _____

Estado del día:

Urgencia

Vigilar

Estable

Llama al médico

Registra y Observa

Rutina normal

MANANA

- Medicación
- Desayuno
- Higiene

Tensión: _____

Glucosa: _____

TARDE

- Comida
- Medicación
- Paseo/actividad

NOCHE

- Cena
- Medicación
- Descanso/Suño

Agua e hidratación — Marca cada vaso:

Sintoma o algo diferente observado hoy: = 8 vasos

YO TAMBIEN IMPORTO

Como me siento hoy: _____

Nivel de cansancio — rodea el número:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

1=descansado 5=agotado



Fecha: _____

Estado del día:

Urgencia

Vigilar

Estable

Llama al médico

Registra y Observa

Rutina normal

MANANA

- Medicación
- Desayuno
- Higiene

Tensión: _____

Glucosa: _____

TARDE

- Comida
- Medicación
- Paseo/actividad

NOCHE

- Cena
- Medicación
- Descanso/Suño

Agua e hidratación — Marca cada vaso:

Sintoma o algo diferente observado hoy: = 8 vasos

YO TAMBIEN IMPORTO

Como me siento hoy: _____

Nivel de cansancio — rodea el número:

1

2

3

4

5

1=descansado 5=agotado



Fecha: _____

Estado del día:

Urgencia

Vigilar

Estable

Llama al médico

Registra y Observa

Rutina normal

MANANA

- Medicación
- Desayuno
- Higiene

Tensión: _____

Glucosa: _____

TARDE

- Comida
- Medicación
- Paseo/actividad

NOCHE

- Cena
- Medicación
- Descanso/Suño

Agua e hidratación — Marca cada vaso:

Sintoma o algo diferente observado hoy: = 8 vasos

YO TAMBIEN IMPORTO

Como me siento hoy: _____

Nivel de cansancio — rodea el número:

1 2 3 4 5

1=descansado 5=agotado



Fecha: _____

Estado del día:

Urgencia

Vigilar

Estable

Llama al médico

Registra y Observa

Rutina normal

MANANA

- Medicación
- Desayuno
- Higiene

Tensión: _____

Glucosa: _____

TARDE

- Comida
- Medicación
- Paseo/actividad

NOCHE

- Cena
- Medicación
- Descanso/Sueño

Agua e hidratación — Marca cada vaso:

Sintoma o algo diferente observado hoy: = 8 vasos

YO TAMBIEN IMPORTO

Como me siento hoy: _____

Nivel de cansancio — rodea el número:

1 2 3 4 5

1=descansado 5=agotado



Fecha: _____

Estado del día:

Urgencia

Vigilar

Estable

Llama al médico

Registra y Observa

Rutina normal

MANANA

- Medicación
- Desayuno
- Higiene

Tensión: _____

Glucosa: _____

TARDE

- Comida
- Medicación
- Paseo/actividad

NOCHE

- Cena
- Medicación
- Descanso/Sueño

Agua e hidratación — Marca cada vaso:

Sintoma o algo diferente observado hoy: = 8 vasos

YO TAMBIEN IMPORTO

Como me siento hoy: _____

Nivel de cansancio — rodea el número:

1 2 3 4 5

1=descansado 5=agotado



Fecha: _____

Estado del día:

Urgencia

Vigilar

Estable

Llama al médico

Registra y Observa

Rutina normal

MANANA

- Medicación
- Desayuno
- Higiene

Tensión: _____

Glucosa: _____

TARDE

- Comida
- Medicación
- Paseo/actividad

NOCHE

- Cena
- Medicación
- Descanso/Suño

Agua e hidratación — Marca cada vaso:

Sintoma o algo diferente observado hoy: = 8 vasos

YO TAMBIEN IMPORTO

Como me siento hoy: _____

Nivel de cansancio — rodea el número:

1 2 3 4 5

1=descansado 5=agotado



Fecha: _____

Estado del día:

Urgencia

Vigilar

Estable

Llama al médico

Registra y Observa

Rutina normal

MANANA

- Medicación
- Desayuno
- Higiene

Tensión: _____

Glucosa: _____

TARDE

- Comida
- Medicación
- Paseo/actividad

NOCHE

- Cena
- Medicación
- Descanso/Suño

Agua e hidratación — Marca cada vaso:

Sintoma o algo diferente observado hoy: = 8 vasos

YO TAMBIEN IMPORTO

Como me siento hoy: _____

Nivel de cansancio — rodea el número:

1 2 3 4 5

1=descansado 5=agotado



Semana del: _____

L	M	X	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

CITAS MEDICAS

DIA	ESPECIALISTA / MOTIVO	HORA

TAREAS CLAVE DE LA SEMANA

TAREAS IMPORTANTES

RELEVOS — QUIEN CUIDA CUANDO

DIA / HORA	QUIEN	INDICACIONES

RECORDATORIOS



Cita n.: _____ Fecha: _____ Hora: _____

Especialista / Medico: _____

Centro / Clínica: _____

ANTES DE LA CITA — Preguntas que llevaba

LO QUE DIJO EL MEDICO — Diagnostico / Valoracion

CAMBIOS EN EL TRATAMIENTO

Se anade:

Se retira / cambia:

_____	_____
_____	_____

OTRAS INDICACIONES / PRUEBAS PENDIENTES

● **PROXIMA CITA:** Fecha: _____ Hora: _____



Consulta rápida ante una situación de urgencia

Llama al médico o al 112 si ves esto:

- Dolor fuerte repentino sin causa clara
- Dificultad para respirar o hablar
- Confusión o desorientación brusca
- Caída con golpe en la cabeza
- Fiebre alta que no baja con medicación
- Pérdida de conciencia
-

Registra y vigila durante el día:

- Cambios de humor o conducta inusuales
- Molestias leves o sueño alterado
- Menos apetito o rechazo de comida
-

Que hacer en una URGENCIA REAL:

- 1 Mantén la calma y quedate cerca. No muevas a la persona si se ha caído.
- 2 Llama al 112 o al médico. Da nombre, edad, síntoma principal y dirección.
- 3 Ten a mano la hoja de datos del Bloque 0: medicación, alergias y diagnóstico.
- 4 Avisa a un familiar (ver teléfonos abajo).

CONTACTOS RÁPIDOS

● Emergencias: 112

Familiar 1:

Médico:

Familiar 2:



Cuidar bien a otra persona empieza por no olvidarse de una misma.

No eres una maquina. Eres una persona haciendo algo muy difícil.
Y eso merece atención.

Pedir ayuda no es rendirse. Cuidarte es parte del cuidado.

MI ESTADO ESTA SEMANA — marca lo que sientes:

Bien	Regular	Al limite
Con energia	Tirando	Necesito ayuda

Señales de que necesito un respiro:

- Me irrito por cosas pequeñas
- Duermo mal aunque este agotado/a
- Siento que nada de lo que hago es suficiente
- He dejado de hacer cosas que me gustaban
- Llevo días sin hablar con nadie de como estoy

TRES COSAS PEQUEÑAS QUE ME AYUDAN:

5 minutos solo/a al día

Cafe, paseo corto, silencio. Solo para ti.

Pedir ayuda no es rendirse

Anota quien me puede cubrir aunque sea 2 horas:

Un cosa que he hecho bien hoy

Por pequeña que sea. Escríbela:

Si esta semana de muestra te ha acompañado,
deja tu opinion en **AMAZON**. Tu es una ayuda a otras cuidadoras.
calmharbor.books@gmail.com · María Nieves · Cuidar con Confianza

