

mi diario

knowHAE





cómo sacar el máximo partido de tu diario

Aunque el AEH (angioedema hereditario) no debería ser tu principal pensamiento cada día, hay algunos acontecimientos e información que son útiles tanto para ti como para tu equipo de atención sanitaria para hacer un seguimiento. Dedicar tiempo a completar un diario podría ayudarte en muchas áreas de tu vida. Ya sea recordar cumpleaños, planificar tu agenda social o hacer un seguimiento de tu salud, estar preparado puede darte libertad para centrarte en las cosas que importan.

Puedes descargar este diario e imprimirlo para dedicar tiempo a completarlo entre las muchas pantallas que tenemos en nuestro día. O bien, puedes leer la información y utilizar tu propio diario o teléfono para hacer un seguimiento de tus experiencias con el AEH.

Consulta las siguientes secciones de tu diario que te pueden resultar útiles para organizar estas áreas de tu vida.

índice

mi año en revisión.....	4
realizar un seguimiento y reducir acontecimientos estresantes.....	6
diario mensual.....	9
notas para mí y mi equipo de atención sanitaria	34

mi año en revisión

Puede que te resulte útil hacer un seguimiento de los acontecimientos clave de este calendario, incluidos los desencadenantes del AEH, los ataques y las citas de atención sanitaria. Ver estos factores a lo largo de unos meses o un año puede ser útil para que tú y tu equipo de atención sanitaria reviséis y evaluéis juntos cualquier patrón positivo o negativo que se pueda estar formando.

ENERO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

FEBRERO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MAYO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MARZO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



JULIO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OCTUBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SEPTIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

realizar un seguimiento y reducir acontecimientos estresantes

Cuando piensas en acontecimientos estresantes, puede ser útil entender cuál fue el evento, cómo te hizo sentir y qué hiciste para resolverlo.

Las posibles soluciones podrían ser cosas que han funcionado en el pasado o nuevas ideas que desees probar. También podrías pensar en incluir a aquellos que están en tu red de apoyo y que puedan ayudarte, como familiares y amigos.

Usa la tabla de la página siguiente para hacer un seguimiento de estos eventos estresantes para ayudarte a reducir el estrés en el futuro. Hay algunos ejemplos de estrés negativo y positivo.

Para obtener más información sobre la diferencia entre el estrés negativo y el positivo, así como consejos para manejar estos sentimientos, visita el módulo “Cómo lidiar con el estrés y la ansiedad” en el sitio web de knowHAE.

Asegúrate de reconocer el progreso que has logrado, tanto en la identificación de las causas que te provocan estrés como en la forma en que encontraste soluciones para ayudarte. Puedes compartir estos logros con tu médico, quien incluso puede hacerte otras sugerencias útiles para continuar tu progreso de manera positiva.

Acontecimiento estresante y causa	¿Cómo me sentí?	Solución que he utilizado o que utilizaré
<p>Una futura presentación en el trabajo</p>	<p>Nervioso y ansioso</p>	<p>Envíé un mensaje a un compañero y se ofrecieron a ayudarme a prepararme para la reunión</p>
<p>Planificar la fiesta del 30 cumpleaños de mi amigo</p> 	<p>Estoy emocionado y muy contento por mi amigo, pero también quiero que todo sea perfecto y tengo mucho que hacer</p>	<p>Dedicaré una tarde a planificar todo lo que necesito hacer con antelación y también pediré a otro amigo que me ayude con algunas de las tareas, como comprar la tarta</p>



diario mensual

Para conseguir el mejor uso de este diario, tal vez desees utilizarlo tanto para el propósito de tu información de AEH como para la planificación diaria, como recordatorios de tareas, cumpleaños, vacaciones y aniversarios.

Al planificar y hacer un seguimiento de la información de AEH, como la siguiente, podrías tener mayor comprensión, y compartirla con tu equipo de atención sanitaria, sobre cómo te afecta tu AEH:

- El día y la hora en que se produce un ataque
 - Qué tratamiento se aplicó y de dónde procedía
 - Cuándo puedes necesitar recoger alguna receta
 - Cuántos días necesitaste para recuperarte y las posibles actividades que te impidieron lograrlo
-

Aunque estas áreas son muy prácticas, también hay algunos factores positivos y emocionales que podrían ser útiles para hacer un seguimiento utilizando las notas y las secciones inferiores de cada página:

- Lo que has podido lograr fuera de los momentos en los que has tenido ataques
- Tu estado de ánimo en cada mes y por qué
- Un aspecto destacado positivo de cada mes para ver qué te hace feliz; puede ser útil y agradable reflexionar sobre esto cada pocos meses y seguir planificando esas actividades.

ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

AGOSTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____

DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			
			
			
			
			
			

¿Cómo te has sentido este mes? _____



VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
			
			
			
			
			
			



Lo más destacado del mes: _____



El sitio web **knowHAE** está destinado a usuarios fuera de EE. UU. y del Reino Unido. Takeda ha desarrollado el sitio web de acuerdo con los estándares legales y del sector. Takeda hace todo lo posible por incluir información correcta y actual. Sin embargo, la información que se proporciona en el sitio web no es exhaustiva y no debe utilizarse en lugar de una visita, llamada, consulta o el consejo de tu médico u otro profesional sanitario. Takeda no recomienda el autotratamiento de los problemas de salud. Si tienes alguna pregunta relacionada con la atención sanitaria, llama o consulta con prontitud a tu médico u otro profesional sanitario. Nunca debes ignorar el asesoramiento médico ni retrasar su obtención por algo que hayas leído aquí.



© 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Todos los derechos reservados. Takeda y el logotipo de Takeda son marcas comerciales de Takeda Pharmaceutical Company Limited utilizadas bajo licencia. Shire es ahora parte de Takeda.

C-ANPROM/INT/HAE/0060 Abril de 2021

knowHAE
conocimiento, respuestas, medidas