

W.A.T.C.H.

DIARIO DE PESO

- W** - Pésele diariamente
- A** - Actividad (Manténgase Activo)
- T** - Tome todos los medicamentos
- C** - Llame a su equipo de atención médica si sus síntomas empeoran
- H** - Comidas saludables para el corazón

Si tiene preguntas sobre su salud, por favor contacte a su equipo de atención médica.

Número de teléfono de mi equipo de atención:

Si el dolor en el pecho no se alivia con nitro (nitroglicerina), o si tiene una emergencia médica, llame al 911.

Mi meta de peso es: _____



UnityPoint Health

unitypoint.org



UnityPoint Health

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

*Rodea letra de tu zona cada día: V = TODO BIEN A = PRECAUCIÓN R = EMERGENCIA

Vea su plan de acción para más detalles. Llame a su equipo de atención médica si gana 3 libras en 1 día o 5 libras en una semana.

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

*Rodea letra de tu zona cada día: V = TODO BIEN A = PRECAUCIÓN R = EMERGENCIA

Vea su plan de acción para más detalles. Llame a su equipo de atención médica si gana 3 libras en 1 día o 5 libras en una semana.

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

*Rodea letra de tu zona cada día: V = TODO BIEN A = PRECAUCIÓN R = EMERGENCIA

Vea su plan de acción para más detalles. Llame a su equipo de atención médica si gana 3 libras en 1 día o 5 libras en una semana.

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

*Rodea letra de tu zona cada día: V = TODO BIEN A = PRECAUCIÓN R = EMERGENCIA
Vea su plan de acción para más detalles. Llame a su equipo de atención médica si gana 3 libras en 1 día o 5 libras en una semana.

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

*Rodea letra de tu zona cada día: V = TODO BIEN A = PRECAUCIÓN R = EMERGENCIA
Vea su plan de acción para más detalles. Llame a su equipo de atención médica si gana 3 libras en 1 día o 5 libras en una semana.

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

*Rodea letra de tu zona cada día: V = TODO BIEN A = PRECAUCIÓN R = EMERGENCIA
Vea su plan de acción para más detalles. Llame a su equipo de atención médica si gana 3 libras en 1 día o 5 libras en una semana.

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

Mes _____

	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
Fecha																					
Peso																					
Rodea tu zona	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R	V	A	R
	DOMINGO			LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		

*Rodea letra de tu zona cada día: V = TODO BIEN A = PRECAUCIÓN R = EMERGENCIA
Vea su plan de acción para más detalles. Llame a su equipo de atención médica si gana 3 libras en 1 día o 5 libras en una semana.