Mi diario del dolor de cabeza

¿Cuánto me dolió? **1** casi nada **2** un poco **3** bastante **4** mucho **5** lo peor del mundo

Día 1

Fecha _____

¿Me dolió la cabeza? Sí No

¿Cuánto? 1 2 3 4 5

¿Cuándo empezó? _____

¿Qué estaba haciendo? _____

¿Qué me ayudó? _____

Bebidas de hoy ☐☐☐☐☐☐☐☐

Me acosté / me levanté _____

Día 2

Fecha _____

¿Me dolió la cabeza? Sí No

¿Cuánto? 1 2 3 4 5

¿Cuándo empezó? _____

¿Qué estaba haciendo? _____

¿Qué me ayudó? _____

Bebidas de hoy ☐☐☐☐☐☐☐☐

Me acosté / me levanté _____

Día 3

Fecha _____

¿Me dolió la cabeza? Sí No

¿Cuánto? 1 2 3 4 5

¿Cuándo empezó? _____

¿Qué estaba haciendo? _____

¿Qué me ayudó? _____

Bebidas de hoy ☐☐☐☐☐☐☐☐

Me acosté / me levanté _____

Día 4

Fecha _____

¿Me dolió la cabeza? Sí No

¿Cuánto? 1 2 3 4 5

¿Cuándo empezó? _____

¿Qué estaba haciendo? _____

¿Qué me ayudó? _____

Bebidas de hoy ☐☐☐☐☐☐☐☐

Me acosté / me levanté _____

Día 5

Fecha _____

¿Me dolió la cabeza? Sí No

¿Cuánto? 1 2 3 4 5

¿Cuándo empezó? _____

¿Qué estaba haciendo? _____

¿Qué me ayudó? _____

Bebidas de hoy ☐☐☐☐☐☐☐☐

Me acosté / me levanté _____

Día 6

Fecha _____

¿Me dolió la cabeza? Sí No

¿Cuánto? 1 2 3 4 5

¿Cuándo empezó? _____

¿Qué estaba haciendo? _____

¿Qué me ayudó? _____

Bebidas de hoy ☐☐☐☐☐☐☐☐

Me acosté / me levanté _____

Día 7

Fecha _____

¿Me dolió la cabeza? Sí No

¿Cuánto? 1 2 3 4 5

¿Cuándo empezó? _____

¿Qué estaba haciendo? _____

¿Qué me ayudó? _____

Bebidas de hoy ☐☐☐☐☐☐☐☐

Me acosté / me levanté _____

Fin de la semana

Días con dolor _____

Faltas al cole _____

Lo que noté _____

Rellénalo a la hora de dormir, juntos. Rodea Sí o No también en los días buenos.

¿Prefieres el teléfono? Escanea para obtener Migraine Journal.
El mismo registro en el iPhone, y la app hace las cuentas. Registrar es gratis.
migrainejournal.app · gratis para imprimir y compartir

Mi diario del dolor de cabeza

Los niños describen el dolor de otra manera, y los más pequeños a menudo tienen dolor de barriga, náuseas o mareo junto con — o en lugar de — un dolor de cabeza. Anótalo aquí aunque no haya dolor de cabeza.

MEDICAMENTOS ADMINISTRADOS

FECHA	HORA	MEDICAMENTO Y DOSIS	¿AYUDÓ? (TRAS 1–2 H)	OTROS SÍNTOMAS — NÁUSEAS, DOLOR DE BARRIGA, MAREO, PALIDEZ

PARA EL MÉDICO — ESTE MES

DÍAS CON DOLOR DE CABEZA

DÍAS DE COLEGIO PERDIDOS O ACORTADOS

DÍAS EN QUE SE DIO UN ANALGÉSICO

QUÉ SUELE PASAR ANTES

CONSULTA URGENTE ESE MISMO DÍA SI

- es repentino e intenso — el peor que ha tenido nunca
- aparece después de un golpe en la cabeza
- viene con fiebre y rigidez de cuello o manchas en la piel
- está confuso, muy somnoliento, o tiene debilidad, habla arrastrada o dificultad para caminar
- el dolor le despierta, o aparece al despertar con vómitos
- los dolores de cabeza son cada vez más frecuentes o diferentes

Ante la duda, llama a tu médico o al 112 o al número de emergencias de tu país.