Preparación para la consulta

LLEVA SOLO ESTA PÁGINA

Entrega esto en lugar del diario entero. Una primera consulta suele durar 20–30 minutos y casi todo ese tiempo se va en establecer estas cuatro cifras. Haz la media de los últimos tres meses.

NOMBRE

FECHA DE LA CONSULTA

PERIODO REGISTRADO

DÍAS DE MIGRAÑA AL MES

Días, no crisis. Una crisis de dos días cuenta como dos.

DÍAS CON DOLOR DE CABEZA AL MES

Incluye los dolores de cabeza normales.

DÍAS CON MEDICACIÓN AGUDA AL MES

Por tipo de fármaco. Sé exacto: cambia el plan.

PUNTUACIÓN DE DISCAPACIDAD

MIDAS o HIT-6, con la fecha. Guarda las antiguas para ver la tendencia.

HISTORIAL DE TRATAMIENTOS — LO QUE MÁS NECESITA TU MÉDICO

MEDICAMENTO (PREVENTIVO Y AGUDO)	DOSIS MÁXIMA ALCANZADA	CUÁNTO TIEMPO	POR QUÉ LO DEJASTE / EFECTO

Con «uno que empezaba por T y no me sirvió» no se puede hacer nada. Que un fármaco fallara a dosis baja a las dos semanas o a dosis completa a los cuatro meses lleva a pasos siguientes totalmente distintos.

MI CRISIS TÍPICA

SEÑALES DE AVISO · DÓNDE ESTÁ EL DOLOR · OTROS SÍNTOMAS · DURACIÓN · EL DÍA DESPUÉS

ANTECEDENTES Y OTRAS ENFERMEDADES

EDAD DE LA PRIMERA MIGRAÑA · CUÁNDO EMPEZÓ ESTE PATRÓN · ANTECEDENTES FAMILIARES

OTRA MEDICACIÓN, INCL. ANTICONCEPTIVOS, ÁNIMO Y SUEÑO

PREGUNTAS PARA HACER

- [ ] ¿Qué tipo de cefalea es y por qué?
- [ ] ¿Soy candidato a un tratamiento preventivo?
- [ ] ¿Cuánto esperamos antes de decidir que no funciona?
- [ ] ¿Qué efectos secundarios significan parar y no aguantar?
- [ ] ¿Cuántos días al mes puedo tomar mi medicación aguda sin riesgo?
- [ ] ¿Qué haría que quisieras verme antes?
- [ ] ¿Qué debería registrar antes de la próxima consulta?

LAS MÍAS

DECIDIDO HOY

ANÓTALO ANTES DE SALIR DEL EDIFICIO

Un registro, no un diagnóstico. El criterio de tu médico va primero.

¿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