Calendario de migraña

Una casilla por día. Márcala esa misma noche, también los días buenos — las casillas en blanco son las que convierten esto en un recuento. Suma los tres totales al final de cada mes.

	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	DÍAS DE MIGRAÑA	DÍAS CON CEFALEA	DÍAS CON MEDIC.
ENE																																		
FEB																																		
MAR																																		
ABR																																		
MAY																																		
JUN																																		
JUL																																		
AGO																																		
SEP																																		
OCT																																		
NOV																																		
DIC																																		

M migraña · **C** otro dolor de cabeza (cefalea) · **rodea la letra** si ese día tomaste medicación aguda (analgésico, triptán o gepante) · deja en blanco los días sin dolor. Una crisis que pasa de medianoche son **dos** días de migraña.

Un registro, no un diagnóstico. Llévalo a tu médico de cabecera o neurólogo — los tres totales son lo que te pedirán.

¿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

Calendario de migraña

Para los meses en que quieras más detalle. Escribe la fecha en la esquina de cada casilla, anota la intensidad máxima y marca si tomaste medicación aguda. Imprime una por mes.

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □
Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □	Int. ___ /10 Med. □

DÍAS DE MIGRAÑA ESTE MES

DÍAS CON DOLOR DE CABEZA

DÍAS CON MEDICACIÓN AGUDA

DÍAS PERDIDOS O ACORTADOS

Cuenta días, no crisis: una crisis de dos días son dos días de migraña.

migrainejournal.app/es/downloads
Gratis para imprimir y compartir · enlázala, no la vuelvas a subir