Diario de migraña — Semana de ejemplo

ASÍ SE VE UNA SEMANA RELLENADA

Las mismas columnas que la página 1 del diario de migraña gratuito, rellenadas para una semana inventada. Lo azul es el registro; las notas de la derecha explican por qué cada uno se escribe así.

MES / AÑO
marzo

MI 5 SOBRE 10 SIGNIFICA
puedo trabajar, pero más lento

MI 9 SOBRE 10 SIGNIFICA
habitación oscura, no puedo hablar

DÍA	CRISIS S/N/C	INICIO	MÁX. /10	HORAS	MEDICACIÓN Y HORA	SUEÑO	NOTAS
Lun 3	N					7½	Día normal
Mar 4	N					6	Me acosté tarde — entrega
Mié 5	S	07:30	7	9	Sumatriptán 50 mg · 08:15	5	Me desperté con ella. El mar. no comí.
Jue 6	S	(sigue)	5	6	Ibuprofeno 400 mg · 10:00	8	Misma crisis, 2.º día
Vie 7	N					7	Apagado, agotado (posdromo)
Sáb 8	C	15:00	3	2		8	Dolor de cabeza leve, no migraña
Dom 9	N					7½	

POR QUÉ SE ESCRIBE ASÍ

LOS DÍAS BUENOS
El lunes, el martes y el domingo también llevan una N y las horas de sueño. Sin ellos no hay frecuencia — solo una lista de días malos.

ESCALA CON REFERENCIAS
El 5 y el 9 se definen arriba con las palabras de la propia persona, así que un 7 en marzo significa lo mismo que un 7 en junio.

UNA CRISIS, DOS DÍAS
La crisis del miércoles siguió el jueves. Es una sola crisis, pero *dos días de migraña* — la cifra que cuentan los médicos y las aseguradoras.

DOSIS Y HORA
«Sumatriptán 50 mg · 08:15» — la hora muestra que se tomó a los 45 minutos, y eso es algo que tu médico te preguntará.

NO TODO DOLOR DE CABEZA ES MIGRAÑA
El sábado lleva una C (cefalea): cuenta como día con dolor de cabeza, pero no como día de migraña.

LO QUE SUMA ESTA SEMANA

DÍAS DE MIGRAÑA	DÍAS CON DOLOR DE CABEZA
2	3

DÍAS CON MEDICACIÓN AGUDA	CRISIS
2	1

De las notas salen los patrones: dormir poco y saltarse la comida antes del miércoles es un dato. Tres meses de datos así son un patrón que vale la pena probar.

Un ejemplo, no el registro de una persona real.