Diario de migraña

Una fila por día. Rellénala el mismo día, también los días sin crisis — un diario que solo registra los días malos no puede mostrar una frecuencia. Lleva unos quince segundos.

MES / AÑO

NOMBRE

MI 5 SOBRE 10 SIGNIFICA

MI 9 SOBRE 10 SIGNIFICA

DÍA	CRISIS S / N	HORA DE INICIO	INTENS. MÁX. /10	DURACIÓN HORAS	MEDICACIÓN Y HORA DE LA TOMA	SUEÑO HORAS	NOTAS — ALGO INUSUAL EN LAS ÚLTIMAS 24 H
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							

Intensidad ninguna · leve · moderada · fuerte · incapacitante

Fija tu escala en las casillas de arriba antes de empezar — un 7 del primer mes se convierte en un 5 al tercero.

¿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

Detalle de la crisis

Imprime varias. Rellena una cuando haya pasado lo peor — no durante la crisis. Anota la *hora* de todo lo que sospeches, porque algo en las horas previas al inicio puede ser la crisis que ya empieza y no su causa.

FECHA _____ INICIO _____ FIN _____ HORAS EN TOTAL _____

INTENSIDAD MÁXIMA — RODEA UNA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SÍNTOMAS

- ☐ Aura
- ☐ Náuseas
- ☐ Vómitos
- ☐ Sensibilidad a la luz
- ☐ Sensibilidad al ruido
- ☐ Sensibilidad a los olores
- ☐ Mareo
- ☐ Fatiga
- ☐ Visión borrosa
- ☐ Rigidez de cuello
- ☐ Hormigueo
- ☐ Confusión

OTROS

DÓNDE ESTABA EL DOLOR



- ☐ Frente
- ☐ Sien izquierda / derecha
- ☐ Parte superior de la cabeza
- ☐ Detrás de los ojos
- ☐ Parte posterior de la cabeza
- ☐ Cuello
- ☐ Mandíbula
- ☐ Senos nasales / mejilla
- ☐ Toda la cabeza

LAS 24 HORAS ANTES DEL INICIO

COMIDAS · SUEÑO · CARGA DE TRABAJO · VIAJES · TODO LO QUE SE SALGA DE LA RUTINA, CON HORAS

POSIBLES DESENCADENANTES

ESTILO DE VIDA

- ☐ Dormir mal
- ☐ Estrés
- ☐ Deshidratación
- ☐ Saltarse una comida
- ☐ Ejercicio físico

COMIDA Y BEBIDA

- ☐ Cafeína
- ☐ Alcohol
- ☐ Chocolate
- ☐ Queso curado
- ☐ Embutidos

ENTORNO

- ☐ Cambio de tiempo
- ☐ Luz intensa
- ☐ Ruido fuerte
- ☐ Tiempo de pantalla

HORMONAL

- ☐ Ciclo hormonal

HORA DE CADA DESENCADENANTE SOSPECHOSO

MEDICACIÓN

QUÉ / DOSIS / HORA DE LA TOMA / SI AYUDÓ

QUÉ AYUDÓ Y QUÉ NO

HABITACIÓN OSCURA · FRÍO · DORMIR · COMER · LO QUE REPETIRÍAS

EL DÍA DESPUÉS

ENERGÍA, CONCENTRACIÓN, ÁNIMO — EL DÍA DE RECUPERACIÓN TAMBIÉN CUENTA

Sueño la noche anterior: _____ horas · Estrés ese día: bajo / medio / alto

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

Resumen para la consulta

Rellénala a partir de las páginas 1 y 2 antes de ir, y entrega esta hoja en lugar del diario entero.
Haz la media de las cuatro cifras de los últimos tres meses.

DÍAS DE MIGRAÑA AL MES

Días, no crisis. Una crisis que dura dos días cuenta como dos.

DÍAS CON DOLOR DE CABEZA AL MES

Incluye los dolores de cabeza normales, no solo la migraña.

DÍAS CON MEDICACIÓN AGUDA AL MES

Cuenta por tipo de fármaco. Sé exacto: cambia el plan.

PUNTUACIÓN DE DISCAPACIDAD

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

HISTORIAL DE TRATAMIENTOS — LO QUE MÁS NECESITA TU MÉDICO

MEDICAMENTO	DOSIS MÁXIMA ALCANZADA	CUÁNTO TIEMPO	POR QUÉ LO DEJASTE / EFECTO

MI CRISIS TÍPICA

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

OTRAS ENFERMEDADES Y MEDICAMENTOS

INCLUYE ANTICONCEPTIVOS Y MEDICACIÓN PARA EL ÁNIMO Y EL 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

Un diario es un registro, no un diagnóstico. Lo que parezca mostrar merece una conversación con tu médico de cabecera o neurólogo.