Registro de medicación

Todo lo que tomas **para** una crisis — analgésicos, triptanes, gepantes, antieméticos. Una línea por dosis. Las dos puntuaciones de dolor son las que muestran si un medicamento funciona de verdad.

FECHA	HORA	MEDICAMENTO Y DOSIS	DOLOR ANTES /10	DOLOR 2 H DESPUÉS /10	¿2.ª DOSIS?	EFECTOS SECUNDARIOS / NOTAS

DÍAS CON MEDICACIÓN ESTE MES — MARCA CADA DÍA EN QUE TOMASTE ALGO AGUDO

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

TOTAL DE DÍAS ESTE MES

Por qué contar días y no pastillas. Tomar medicación aguda con demasiada frecuencia puede causar más dolores de cabeza (cefalea por uso excesivo de medicación). Los criterios internacionales (ICHD-3, 8.2) cuentan *días*: **15 o más días al mes** con analgésicos simples como paracetamol, aspirina o ibuprofeno; **10 o más días al mes** con triptanes, ergóticos, opioides o analgésicos combinados — durante más de tres meses.

Si estás cerca de esas cifras, coméntalo con tu médico. No dejes por tu cuenta un medicamento recetado.

¿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

Registro de medicación

Todos los preventivos que has probado, incluidos los que fallaron. Las aseguradoras y los especialistas piden exactamente esto — la dosis que alcanzaste, durante cuánto tiempo y por qué lo dejaste — y es la lista más difícil de reconstruir de memoria.

MEDICAMENTO	DOSIS MÁXIMA	INICIO	FIN	POR QUÉ LO DEJÉ — EFECTOS SECUNDARIOS / SIN CAMBIO / OTRO	DÍAS DE MIGRAÑA / MES ANTES → CON ÉL

ALERGIAS Y MEDICAMENTOS QUE NO ME SENTARON BIEN

OTROS MEDICAMENTOS HABITUALES Y SUPLEMENTOS