Menstruación y migraña

TRES CICLOS · UNA PÁGINA

Sombrea la fila **Menstruación** cada día de sangrado y marca la fila **Migraña** cada día con migraña. Tras tres ciclos, la comprobación de abajo muestra si tus crisis se agrupan en torno a la menstruación — el patrón que buscan los médicos.

MES 1

MES / AÑO _____

	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
MENSTRUACIÓN																															
MIGRAÑA																															

MES 2

MES / AÑO _____

	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
MENSTRUACIÓN																															
MIGRAÑA																															

MES 3

MES / AÑO _____

	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
MENSTRUACIÓN																															
MIGRAÑA																															

LA VENTANA QUE USAN LOS MÉDICOS

El día 1 es el primer día de sangrado. La ventana va de **dos días antes** al **día 3** — no existe el día 0, así que dura cinco días.

–4	–3	**–2**	**–1**	**1**	**2**	**3**	4	5

Los sangrados por deprivación con la píldora combinada o con terapia hormonal sustitutiva cíclica también cuentan aquí como menstruación.

DESPUÉS DE TRES CICLOS

¿Migraña dentro de la ventana?	1: S / N	2: S / N	3: S / N
¿Migraña también en otros momentos?	1: S / N	2: S / N	3: S / N

Crisis dentro de la ventana en **al menos dos de tres** ciclos es el patrón que vale la pena llevar a tu médico — las tengas o no también en otros momentos.

Un registro, no un diagnóstico. Si el patrón cuenta o no lo decide tu médico.

¿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