Prueba de desencadenantes

UNA VARIABLE · SEIS SEMANAS

Cambia **una sola cosa** y mantenla seis semanas. Cambiar cuatro a la vez no te dice cuál importó, y te ata a cuatro restricciones para siempre.

LO ÚNICO QUE VOY A CAMBIAR

FECHA DE INICIO

PUNTO DE PARTIDA — ANTES DE CAMBIAR NADA

DÍAS DE MIGRAÑA EN LAS 4 SEMANAS ANTERIORES

INTENSIDAD MEDIA /10

DÍAS CON MEDICACIÓN AGUDA

Sin un punto de partida no tienes con qué comparar, y lo recordarás mal.

SEIS SEMANAS

SEMANA	DÍAS DE MIGRAÑA	INTENSIDAD MEDIA	¿LO CUMPLISTE?	ALGO MÁS QUE CAMBIARA — ENFERMEDAD, VIAJES, PLAZOS, SUEÑO
1				
2				
3				
4				
5				
6				

RESULTADO

DÍAS DE MIGRAÑA: ANTES → DESPUÉS

VEREDICTO — MANTENERLO, DEJARLO O VOLVER A PROBAR

ANTES DE SACAR CONCLUSIONES

¿Cambió algo más en esas seis semanas? Un mes tranquilo en el trabajo, unas vacaciones o un cambio de estación moverán las cifras por sí solos.

Y comprueba la dirección de la causa: los antojos, la sed, la rigidez de cuello y la sensibilidad a la luz suelen llegar *antes* del dolor como parte de la crisis, así que eliminarlos no puede ayudar.

Un registro, no un diagnóstico. Comenta lo que descubras con tu médico de cabecera o neurólogo.

¿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