

DIARIO DE CEFALEAS

AÑO:

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
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												

Migraña **1** Leve **2** Moderado **3** Intenso

Tensional **X** Leve **XX** Moderado **XXX** Intenso

Cefalea en racimo **A** Leve **B** Moderado **C** Intenso

DIARIO DE CEFALEAS

Llevar un registro claro de tus síntomas es un paso clave para entender tu migraña y avanzar hacia un tratamiento más efectivo.

Conocé tus episodios. Anótalos. Y háblalo con tu equipo de salud.

COMPLETAR SEGÚN TIPO DE DOLOR

- Por un **episodio de Migraña** (dolores de cabeza + náuseas/ molestia a la luz/molestia a los ruidos y/o aumento del dolor al moverse), usá la siguiente escala para hacerlo:

1	Leve	2	Moderado	3	Intenso
----------	------	----------	----------	----------	---------

- Si lo que sientes es un **dolor de tipo tensional** (solo dolor, sin otros síntomas), marca el nivel de intensidad con una X:

X	Leve	XX	Moderado	XXX	Intenso
----------	------	-----------	----------	------------	---------

- Si se trata de un ataque de **cefalea en racimo** (un tipo de dolor de cabeza muy intenso que aparece en un solo lado de la cabeza y ocurre en brotes o grupos durante un período), puedes registrar su intensidad con letras:

A	Leve	B	Moderado	C	Intenso
----------	------	----------	----------	----------	---------

EJEMPLO

	ENERO	FEBRERO	MARZO
1		X	
2	C	X	A
3			X
4		3	XX
5	XXX		X
6	2	B	
7		1	

GLOSARIO

- **Leve:** Puedes seguir con tus actividades, aunque el malestar está presente.
- **Moderado:** El dolor interfiere con tus tareas, pero aún puedes realizarlas.
- **Intenso:** El dolor te impide por completo continuar con tus actividades.

abbvie

El presente material tiene propósito únicamente informativo y no sustituye, bajo ningún aspecto, el consejo, diagnóstico y tratamiento del profesional médico. Ante cualquier duda consulte a su médico. CO-NEUR-260019