

	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. Anotalos. Y hablalo 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 sentís es un **dolor de tipo tensional** (solo dolor, sin otros síntomas), marcá 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), podés registrar su intensidad con letras:

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

EJEMPLO

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

GLOSARIO

Leve: Podés seguir con tus actividades, aunque el malestar está presente.

Moderado: El dolor interfiere con tus tareas, pero aún podés realizarlas.

Intenso: El dolor te impide por completo continuar con tus actividades.