

Diario de síntomas para el diagnóstico de la migraña



TOMA LÁPIZ Y PAPEL Y REGISTRA LOS SIGUIENTES ÍTEMS:

- Ubica la zona y tipo de dolor.
- Describe la presencia de mareo, vértigo, náuseas, sensibilidad a la luz, sonidos, olores u otros.
- Anota la frecuencia y duración del dolor.
- Valora la intensidad del episodio.
- Identifica potenciales desencadenantes como estrés, insomnio, ayuno, etc.
- Consulta por tus antecedentes familiares de migraña.
- Si eres mujer, registra inicio, duración y término del ciclo menstrual de los últimos tres meses.
- Anota todos los medicamentos que has tomado para contrarrestar el evento.

**El dolor no se oculta
¡Se visibiliza!**

