

CALENDARIO DE MIGRAÑAS

En la siguiente tabla puedes marcar los síntomas que vas teniendo diariamente para conocer los factores que detonan tu migraña. Esto te ayudará a prevenirla o a que sea más leve. Solo marca con una "X".

MES ____/____

	Sueño irregular	Ayuno prolongado	Cansancio	Estres	Sensibilidad sensorial	Cambios hormonales	Cambios de humor	Rigidez muscular	Bostezos frecuentes	MIGRAÑA	Notas
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											

OBSERVACIONES:

Indicaciones para cada campo

Sueño irregular	Has dormido menos de 7 u 8 horas o te has despertado varias veces durante la noche.
Ayuno prolongado	Has estado más de 12 horas sin comer
Cansancio	Te has levantado cansado por la mañana o sientes que durante el día te falta la energía sin un motivo aparente
Estres	Tienes la sensación de estar muy estresado/a ya sea por trabajo, familia, etc...
Sensibilidad sensorial	Tienes sensibilidad a luces, ruidos, etc...
Cambios hormonales	Estás en período de menstruación u ovulación
Cambios de humor	Sientes que estas en una montaña rusa emocional
Rigidez muscular	Sientes tensión en la parte cervical, cuello o mandíbula
Bostezos frecuentes	Bostezas frecuentemente durante el día
MIGRAÑA	Día que has sufrido migraña. Marcar con una "X", y rellene la ficha de Migraña para observar como se comporta
Notas	Anote cualquier observación que detecte en ese día, puede ser que tenga síntomas que no estén contemplados en esta tabla