

## DIARIO DE MIGRAÑA



Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localización del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

## ¿CÓMO COMPLETARLO?

FECHA	Anota la <b>fecha</b> siempre que tengas cualquier <b>dolor de cabeza</b> <sup>(1)</sup> , independientemente de su gravedad o duración. Si hay uno o varios días en donde no hay dolor, no los debes anotar.				
HORA	Anota la <b>hora</b> de <b>inicio del dolor</b> <sup>(3)</sup>				
DURACIÓN	Apunta la <b>duración</b> total del <b>episodio (horas y minutos)</b> <sup>3)</sup>				
INTENSIDAD	Escribe qué tan fuerte fue el <b>dolor de cabeza</b> , utilizando un número <b>entre 0 y 10</b> , donde cero representa "ningún dolor en absoluto" y diez representa "el peor dolor posible" (1-4):				
LOCALIZACIÓN	Registre la localización del dolor de cabeza según las siguientes alternativas, puede elegir más de una opción:  Un lado de la cabeza (5)  Toda la cabeza (5)  En la parte de atrás de la cabeza (6)  En el ojo (5)				
SÍNTOMAS	¿Sentiste síntomas como: <b>náuseas, vómito, molestias</b> con la luz o con el ruido, <b>auras,</b> síntomas de la visión, <b>hormigueos</b> de alguna extremidad, <b>dificultades</b> para <b>hablar?</b> <sup>2-5)</sup>				
DESENCADENANTES	Estuviste expuesto a: ¿altos niveles de <b>estrés?</b> , ¿cambios en el <b>sueño</b> ?, ¿novedades en las <b>comidas</b> ? ¿tenías la <b>menstruación?</b> , ¿en qué momento del ciclo de <b>anticonceptivos</b> estabas? <sup>(3-5)</sup>				
MEDICAMENTOS	Registra si tomaste o no <b>(SÍ o NO)</b> , algún medicamento para aliviar el dolor, así como el <b>nombre del medicamento</b> y la <b>dosis.</b> <sup>(3)</sup>				

Referencias: 1. Steiner TJ, Jensen R, Katsarava Z, et al. Aids to management of headache disorders in primary care (2nd edition): on behalf of the European Headache Federation and Lifting The Burden: the Global Campaign against Headache. J Headache Pain 2019; 20(1): 57. 2. Eigenbrodt AK, Ashina H, Khan S, et al. Diagnosis and management of migraine in ten steps. Nat Rev Neurol 2021; 17(8): 501-514. 3. InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG): 2006. Migraine diary. [Updated 2018 May 30]. Disponible en: https://www.ncbi.nlm. nih.gov/books/NBK329459/ [Consultado el 30 de enero de 2023]. 4. Haefeli M, Elfering A. Pain assessment. Eur Spine J 2006; 15 Suppl 1(Suppl 1): S17-24. 5. Mayo Clinic staff. Migraña, síntomas y causas. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201 [Consultado el 31 de enero de 2023].