

.....

Diario de **Migraña**

Diario de Migraña

¿Cómo completarlo?



FECHA

Anota la **fecha** siempre que tengas cualquier **dolor de cabeza**⁽¹⁾, independientemente de su gravedad o duración. Si hay uno o varios días en donde no hay dolor, no los debes anotar.



HORA

Anota la **hora** de **inicio del dolor**⁽³⁾



DURACIÓN

Apunta la **duración** total del **episodio (horas y minutos)**⁽³⁾



INTENSIDAD

Escribe qué tan fuerte fue el **dolor de cabeza**, utilizando un número **entre 0 y 10**, donde cero representa "ningún dolor en absoluto" y diez representa "el peor dolor posible"⁽¹⁻⁴⁾:

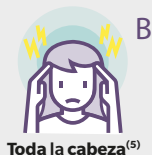


LOCALIZACIÓN

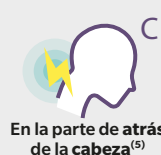
Registre la localización del dolor de cabeza según las siguientes alternativas, puede elegir más de una opción:



Un lado de la cabeza⁽⁵⁾



Toda la cabeza⁽⁵⁾



En la parte de atrás de la cabeza⁽⁵⁾



En el ojo⁽⁵⁾

SÍNTOMAS

¿Sentiste síntomas como: **náuseas, vómito, molestias** con la luz o con el ruido, **auras**, síntomas de la visión, **hormigueos** de alguna extremidad, **dificultades** para **hablar**?⁽²⁻⁵⁾



DESENCADENANTES

Estuviste expuesto a: ¿altos niveles de **estrés**?, ¿cambios en el **sueño**?, ¿novedades en las **comidas**?, ¿tenías la **menstruación**?, ¿en qué momento del ciclo de **anticonceptivos** estabas?⁽³⁻⁵⁾



MEDICAMENTOS

Registra si tomaste o no (**SÍ o NO**), algún medicamento para aliviar el dolor, así como el **nombre del medicamento** y la **dosis**.⁽³⁾



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/NBK328459/> [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].

Cuestionario sobre la Optimización del Tratamiento para la migraña-4 (mTOQ-4)⁽¹⁾

La Sociedad Americana de Cefalea recomienda el cuestionario MTOQ como herramienta validada para evaluar la respuesta al tratamiento agudo para la migraña

Un tratamiento agudo óptimo puede reducir el dolor, los síntomas y la discapacidad asociada a la migraña. ⁽²⁾

Las respuestas a las siguientes cuatro preguntas le ayudarán a evaluar los resultados del medicamento. ⁽¹⁾

- 1

Después de tomar su medicamento para la migraña, ¿En la mayoría de los casos se siente libre de dolor en 2 horas?

☐ Nunca (0) ☐ Casi nunca (0) ☐ Menos de la mitad de las veces (1) ☐ La mitad de las veces o más (2)
- 2

¿Una sola dosis del medicamento para la migraña suele aliviar el dolor de cabeza sin que vuelva a ocurrir en 24 horas?

☐ Nunca (0) ☐ Casi nunca (0) ☐ Menos de la mitad de las veces (1) ☐ La mitad de las veces o más (2)
- 3

¿Se siente suficientemente bien con el medicamento para la migraña como para poder planificar sus actividades diarias?

☐ Nunca (0) ☐ Casi nunca (0) ☐ Menos de la mitad de las veces (1) ☐ La mitad de las veces o más (2)
- 4

¿Después de tomar su medicamento para la migraña, ¿siente que controla la migraña lo suficiente para retomar sus actividades con normalidad?

☐ Nunca (0) ☐ Casi nunca (0) ☐ Menos de la mitad de las veces (1) ☐ La mitad de las veces o más (2)

SUME LAS PUNTUACIONES PARA COMPRENDER MEJOR LA SITUACIÓN ACTUAL DE SU TRATAMIENTO AGUDO

(0) Tratamiento muy ineficaz, (1-5) tratamiento poco eficaz, (6-7) tratamiento moderadamente eficaz, (8) tratamiento de máxima eficacia ⁽¹⁾

Los resultados de este cuestionario son informativos, no representan un diagnóstico clínico y de ninguna manera sustituyen el criterio de un profesional de la salud. Si presenta alguno de los síntomas aquí mencionados o conoce a alguien que los presente, sugerimos consultar al médico.

Material dirigido al público en general y validado por el Departamento Médico de Pfizer. El contenido de este material está destinado únicamente para fines educativos y no reemplaza el diagnóstico de su médico tratante.REFERENCIAS: 1. Lipton RB, Fanning KM, ML, Cady R, Buse DC. chronic migraine. Neurology. 2015;84(7):688-695. doi:10.1212/ WNL.0000000000001256 2. Ailani J, Burch R, Robbins Serrano D, Reed MS. The American Headache Society Consensus Statement: Update on integrating new migraine treatments into clinical practice. Headache. 2021;61(7):1021–1039. doi:10.1111/head.14153



Diario de Migraña

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Diario de Migraña

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Mes:

Fecha	Hora	Duración	Intensidad	Localizador del dolor	Síntomas	Desencadenantes	Medicamentos

 Notas: _____

Notas:

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Notas:

[illegible]

