




FECHA
DURACIÓN
TIPO DE DOLOR (marca un círculo alrededor de todos los que correspondan) Fijo y continuo Sordo Agudo pulsátil Con presión Punzante Agudo
INTENSIDAD DEL DOLOR (marca uno) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 LEVE → GRAVE
UBICACIÓN DEL DOLOR (marca dónde duele) 
MEDICAMENTOS QUE TOMASTE
ACTIVADORES DEL DOLOR DE CABEZA
ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DEL DOLOR DE CABEZA
EJERCICIO O ACTIVIDADES HECHAS ANTES DEL DOLOR DE CABEZA
OTROS SÍNTOMAS
COMENTARIOS Y OBSERVACIONES

FECHA
DURACIÓN
TIPO DE DOLOR (marca un círculo alrededor de todos los que correspondan) Fijo y continuo Sordo Agudo pulsátil Con presión Punzante Agudo
INTENSIDAD DEL DOLOR (marca uno) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 LEVE → GRAVE
UBICACIÓN DEL DOLOR (marca dónde duele) 
MEDICAMENTOS QUE TOMASTE
ACTIVADORES DEL DOLOR DE CABEZA
ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DEL DOLOR DE CABEZA
EJERCICIO O ACTIVIDADES HECHAS ANTES DEL DOLOR DE CABEZA
OTROS SÍNTOMAS
COMENTARIOS Y OBSERVACIONES

FECHA
DURACIÓN
TIPO DE DOLOR (marca un círculo alrededor de todos los que correspondan) Fijo y continuo Sordo Agudo pulsátil Con presión Punzante Agudo
INTENSIDAD DEL DOLOR (marca uno) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 LEVE → GRAVE
UBICACIÓN DEL DOLOR (marca dónde duele) 
MEDICAMENTOS QUE TOMASTE
ACTIVADORES DEL DOLOR DE CABEZA
ALIMENTOS CONSUMIDOS ANTES DEL DOLOR DE CABEZA
EJERCICIO O ACTIVIDADES HECHAS ANTES DEL DOLOR DE CABEZA
OTROS SÍNTOMAS
COMENTARIOS Y OBSERVACIONES

## REGISTRO DE DOLORES DE CABEZA

### PASO 1

Lleva un registro de tus dolores de cabeza en este formulario durante 1 ó 2 semanas (si tus dolores de cabeza son muy frecuentes, puedes imprimir más formularios).

### PASO 2

Cuando el formulario esté lleno, examina las filas horizontales para ver si hay patrones entre el tipo de dolor y las posibles causas que has anotado.

### PASO 3

Si observas algún patrón en los activadores de dolor de cabeza que has anotado, piensa cómo podrías evitarlos. Si todavía no ves ningún patrón, te recomendamos seguir registrando tus dolores de cabeza una semana más. Habla con tu médico si los dolores de cabeza persisten.

### ACTIVADORES COMUNES DEL DOLOR DE CABEZA

- Alergias y sinusitis
- Consumo de bebidas alcohólicas
- Ruidos fuertes
- Cambios en el clima
- No tomarse los medicamentos
- Toxinas, vapores tóxicos, olores
- Hambre
- Cansancio
- Cansancio en los ojos
- Menstruación
- Mala postura
- Ansiedad
- Enfadados
- Depresión
- Tensión

Siéntete bien,  
**TYLENOL**