

Informe de dolor

Creado el 03.10.2026, sáb · Periodo: Últimos 3 meses

Resumen

Periodo del 03.07.2026 al 03.10.2026. Evaluado: Dolor de cabeza, Dolor de espalda, Dolor de rodilla.

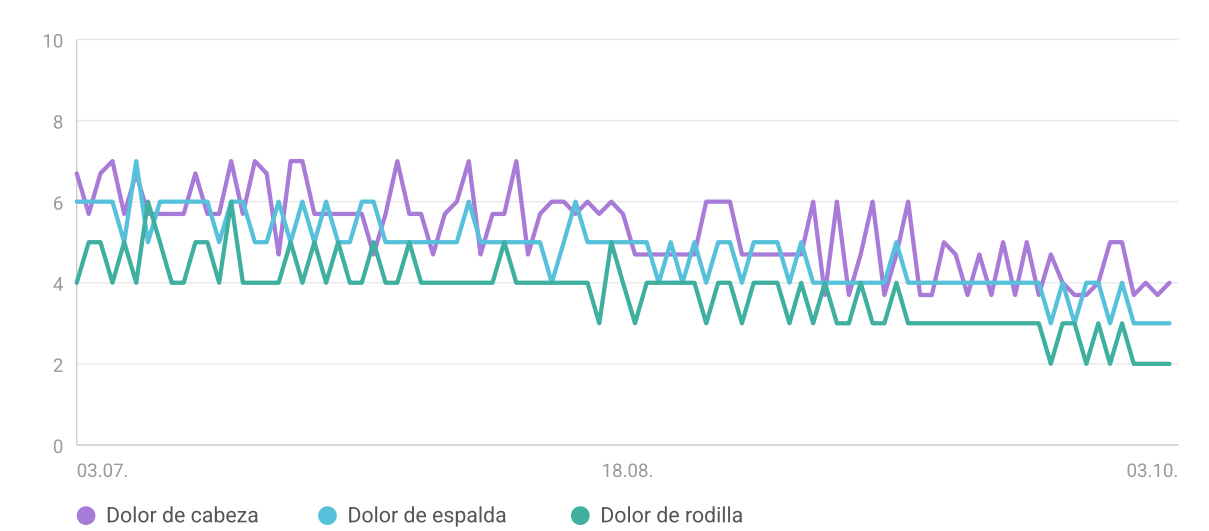
93 / 93	692	4.9
Días documentados	Entradas	Intensidad media
0	2.0 – 9.0	93
Días sin dolor	Rango (mín.-máx.)	Racha más larga en días

A lo largo del periodo, la intensidad disminuyó una media de 1.3 puntos.
Se comparó la segunda mitad del periodo (47 días documentados) con la primera (46).

Por dolor

Dolor	Entradas	Media	Mín.	Máx.	Cambio
Dolor de cabeza	506	5.3	2.0	9.0	-1.3
Dolor de espalda	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Dolor de rodilla	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Resumen



Medicamentos

Datos aportados por el paciente a partir del registro de tomas de la app.

Medicamento	Dosis	Forma	Pauta	Periodo
-------------	-------	-------	-------	---------

PainTrack

Diario de dolor para iPhone

Consíguelo en el

App Store

DISPONIBLE EN

Google Play

Medicamento	Dosis	Forma	Pauta	Periodo
Amitriptilina	25 mg	Comprimido	Medicación pautada 21:00	desde el 06.04.2026, lun
Sumatriptán	50 mg	Comprimido	Si es necesario si es necesario	desde el 06.04.2026, lun
Ibuprofeno	400 mg	Comprimido	Si es necesario si es necesario	desde el 06.04.2026, lun

Registro de tomas en el periodo del informe

Amitriptilina 25 mg: 89 tomas, intervalo medio 24,8 h
Sumatriptán 50 mg: 64 tomas, de media 4,6 por semana

Semana del	Tomas
29.06.2026	3
06.07.2026	6
13.07.2026	5
20.07.2026	5
27.07.2026	6
03.08.2026	4
10.08.2026	4
17.08.2026	6
24.08.2026	4
31.08.2026	5
07.09.2026	5
14.09.2026	5
21.09.2026	4
28.09.2026	2

Ibuprofeno 400 mg: 16 tomas, de media 1,1 por semana

Semana del	Tomas
29.06.2026	1
06.07.2026	1
13.07.2026	4
20.07.2026	2
27.07.2026	1



Semana del	Tomas
03.08.2026	1
10.08.2026	0
17.08.2026	0
24.08.2026	2
31.08.2026	0
07.09.2026	1
14.09.2026	3
21.09.2026	0
28.09.2026	0

Tomas: 04.07.2026, sáb · 15:50 · 08.07.2026, mié · 15:45 · 13.07.2026, lun · 17:45 · 14.07.2026, mar · 14:05 · 15.07.2026, mié · 15:40 · 16.07.2026, jue · 16:50 · 20.07.2026, lun · 16:15 · 26.07.2026, dom · 16:45 · 28.07.2026, mar · 16:30 · 04.08.2026, mar · 16:50 · 24.08.2026, lun · 16:35 · 28.08.2026, vie · 15:15 · 07.09.2026, lun · 14:25 · 14.09.2026, lun · 16:05 · 17.09.2026, jue · 17:35 · 18.09.2026, vie · 17:10

Un cambio cuenta como tardío si se hizo más de un 25 % después del intervalo previsto. Las correlaciones no son causas.

Patrones

Correlaciones de los últimos 180 días, calculadas como la desviación respecto a la media de cada dolor.

Etiquetas

Con «bebí alcohol» la intensidad es, de media, 1.5 puntos mayor. Base: 94 de 1325 entradas.

Con «con estrés» la intensidad es, de media, 1.3 puntos mayor. Base: 82 de 1325 entradas.

Con «con frío» la intensidad es, de media, 1.2 puntos mayor. Base: 105 de 1325 entradas.

Tipos de dolor

Con «ardiente» la intensidad es, de media, 0.9 puntos mayor. Base: 71 de 1325 entradas.

Con «punzante» la intensidad es, de media, 0.6 puntos mayor. Base: 51 de 1325 entradas.

Con «tipo calambre» la intensidad es, de media, 0.5 puntos mayor. Base: 67 de 1325 entradas.

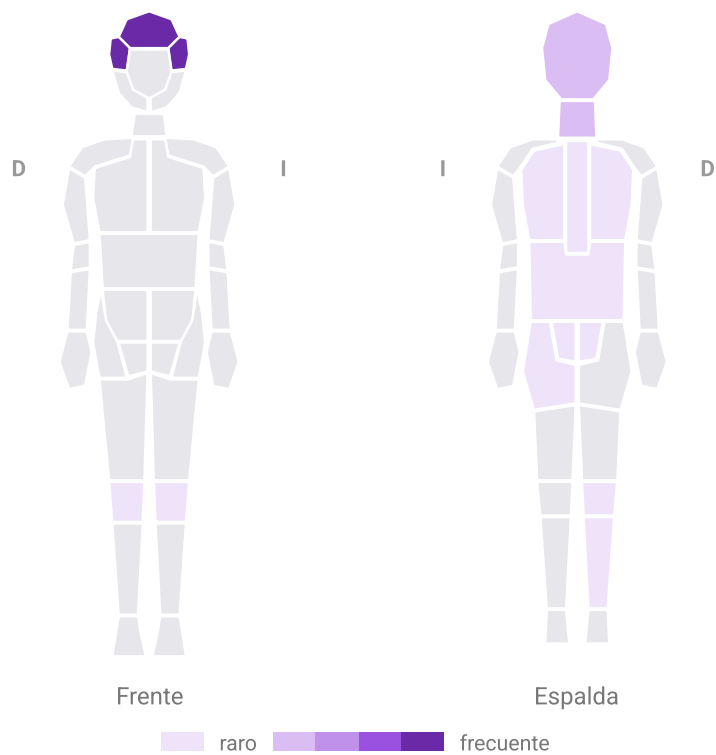
Nota: son correlaciones observadas, no causas. Los valores proceden de los propios registros del paciente y no sustituyen un diagnóstico.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Mapa corporal

Dónde estuvo localizado el dolor durante el periodo, coloreado según la frecuencia. 692 de 692 entradas tienen una ubicación en el cuerpo.



Ubicaciones más frecuentes

Ubicación	Proporción de entradas	Intensidad media (0–10)
Frente	73 % (506)	5.1
Sien izquierda	73 % (506)	5.1
Sien derecha	73 % (506)	5.1
Parte posterior de la cabeza	16 % (113)	6.1
Nuca	15 % (104)	6.3

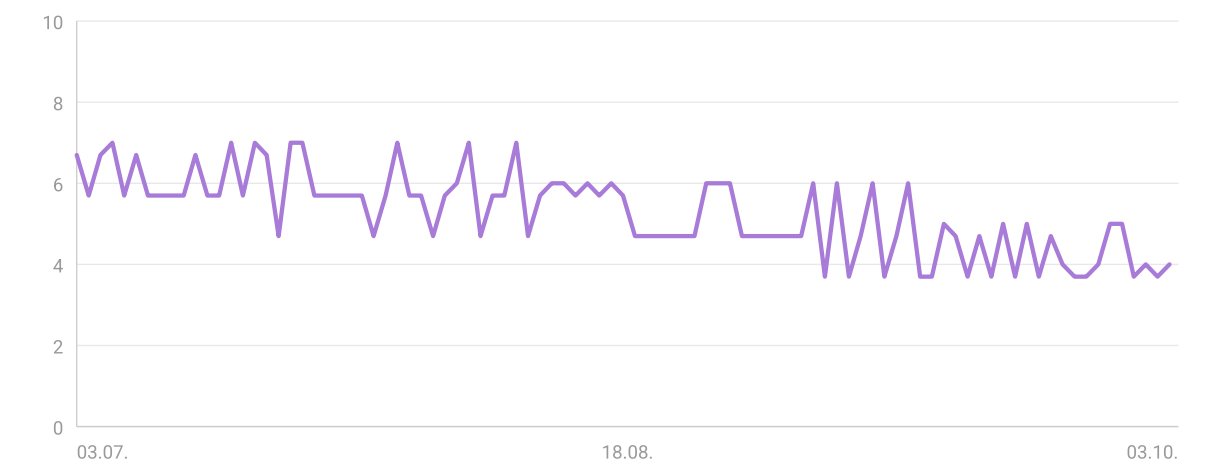
Una entrada puede tener varias ubicaciones. «I» y «D» se refieren al lado izquierdo y derecho de la propia persona.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza – Frente y sienes, normalmente a ambos lados

Entradas: 506 Intensidad media: 5.1 Mín.: 2 Máx.: 9



Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
03.10.2026, sáb · 17:40	3/10	estuve en movimiento, Yoga por la mañana	Dormí bien, casi sin molestias.
03.10.2026, sáb · 08:35	5/10	sordo, Yoga por la mañana	Pasé el día sin analgésicos.
02.10.2026, vie · 20:15	4/10	pulsátil, con calor	Dormí bien, casi sin molestias.
02.10.2026, vie · 13:20	2/10	—	—
02.10.2026, vie · 12:10	2/10	—	—
02.10.2026, vie · 11:05	3/10	—	—
02.10.2026, vie · 10:10	4/10	—	—
02.10.2026, vie · 09:15	5/10	—	—
02.10.2026, vie · 08:10	6/10	opresivo, Yoga por la mañana	Pude volver a salir a correr.
01.10.2026, jue · 20:40	3/10	dormí mal	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
01.10.2026, jue · 07:50	5/10	estuve en movimiento	Mucho mejor que la semana pasada.
30.09.2026, mié · 20:10	4/10	tipo calambre	—
30.09.2026, mié · 13:45	2/10	—	—
30.09.2026, mié · 12:25	2/10	—	—
30.09.2026, mié · 11:30	3/10	—	—
30.09.2026, mié · 10:25	4/10	—	—
30.09.2026, mié · 09:15	5/10	—	—
30.09.2026, mié · 08:05	6/10	sordo, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—

PainTrack

Diario de dolor para iPhone

Consíguelo en el

App Store

DISPONIBLE EN

Google Play

Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
29.09.2026, mar · 20:45	4/10	pulsátil, estuve en movimiento	—
29.09.2026, mar · 08:25	6/10	punzante, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
28.09.2026, lun · 20:50	4/10	pulsátil, Yoga por la mañana	—
28.09.2026, lun · 08:05	6/10	ardiente, estuve descansando, Yoga por la mañana	—
27.09.2026, dom · 20:10	3/10	tirante, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	Dormí bien, casi sin molestias.
27.09.2026, dom · 08:30	5/10	con calor	—
26.09.2026, sáb · 20:30	4/10	tipo calambre, dormí mal, Yoga por la mañana	Dormí bien, casi sin molestias.
26.09.2026, sáb · 13:50	2/10	—	—
26.09.2026, sáb · 12:40	2/10	—	—
26.09.2026, sáb · 11:35	3/10	—	—
26.09.2026, sáb · 10:30	4/10	—	—
26.09.2026, sáb · 09:25	5/10	—	—
26.09.2026, sáb · 08:15	6/10	pulsátil, con calor	—
25.09.2026, vie · 20:50	4/10	estuve en movimiento	—
25.09.2026, vie · 13:50	2/10	—	—
25.09.2026, vie · 12:45	2/10	—	—
25.09.2026, vie · 11:45	3/10	—	—
25.09.2026, vie · 10:35	4/10	—	—
25.09.2026, vie · 09:40	5/10	—	—
25.09.2026, vie · 08:35	6/10	sordo, con calor, estuve descansando	—
24.09.2026, jue · 20:05	3/10	pulsátil, estuve en movimiento	—
24.09.2026, jue · 08:10	5/10	pulsátil, con calor	—
23.09.2026, mié · 20:35	5/10	—	—
23.09.2026, mié · 13:30	3/10	—	—
23.09.2026, mié · 12:00	3/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
23.09.2026, mié · 11:20	4/10	—	—
23.09.2026, mié · 10:15	5/10	—	—
23.09.2026, mié · 09:10	6/10	—	—
23.09.2026, mié · 08:00	7/10	tirante	—
22.09.2026, mar · 20:15	4/10	tipo calambre, dormí mal	—
22.09.2026, mar · 13:50	2/10	—	—
22.09.2026, mar · 12:35	2/10	—	—
22.09.2026, mar · 11:35	3/10	—	—
22.09.2026, mar · 10:50	4/10	—	—
22.09.2026, mar · 09:25	5/10	—	—
22.09.2026, mar · 08:30	6/10	estuve descansando	—
21.09.2026, lun · 20:20	4/10	con calor	—
21.09.2026, lun · 07:55	6/10	tipo calambre, con calor, Yoga por la mañana	—
20.09.2026, dom · 20:10	4/10	estuve en movimiento, con calor	—
20.09.2026, dom · 13:10	2/10	—	—
20.09.2026, dom · 12:00	2/10	—	—
20.09.2026, dom · 11:05	3/10	—	—
20.09.2026, dom · 10:00	4/10	—	—
20.09.2026, dom · 08:55	5/10	—	—
20.09.2026, dom · 08:00	6/10	opresivo, estuve descansando, con calor, Yoga por la mañana	—
19.09.2026, sáb · 20:30	4/10	—	—
19.09.2026, sáb · 08:00	6/10	pulsátil, estuve descansando, con calor	—
18.09.2026, vie · 20:25	4/10	estuve descansando, Yoga por la mañana	—
18.09.2026, vie · 13:50	2/10	—	—
18.09.2026, vie · 12:40	2/10	—	—
18.09.2026, vie · 11:45	3/10	—	—
18.09.2026, vie · 10:30	4/10	—	—
18.09.2026, vie · 09:40	5/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
18.09.2026, vie · 08:35	6/10	estuve descansando	—
17.09.2026, jue · 20:40	5/10	con ansiedad	Solo un ligero tirón al levantarme.
17.09.2026, jue · 13:45	3/10	—	—
17.09.2026, jue · 12:40	3/10	—	—
17.09.2026, jue · 11:50	4/10	—	—
17.09.2026, jue · 10:40	5/10	—	—
17.09.2026, jue · 09:35	6/10	—	—
17.09.2026, jue · 08:25	7/10	tipo calambre, con calor	Solo un ligero tirón al levantarme.
16.09.2026, mié · 20:40	4/10	tirante, estuve en movimiento	—
16.09.2026, mié · 13:25	2/10	—	—
16.09.2026, mié · 12:20	2/10	—	—
16.09.2026, mié · 11:25	3/10	—	—
16.09.2026, mié · 10:30	4/10	—	—
16.09.2026, mié · 09:10	5/10	—	—
16.09.2026, mié · 08:10	6/10	estuve en movimiento, con calor	—
15.09.2026, mar · 20:30	5/10	tipo calambre, estuve en movimiento, estuve descansando	—
15.09.2026, mar · 13:30	3/10	—	—
15.09.2026, mar · 12:25	3/10	—	—
15.09.2026, mar · 11:15	4/10	—	—
15.09.2026, mar · 10:10	5/10	—	—
15.09.2026, mar · 09:20	6/10	—	—
15.09.2026, mar · 08:00	7/10	con calor, Yoga por la mañana	—
14.09.2026, lun · 20:45	4/10	punzante, con calor	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
14.09.2026, lun · 08:05	6/10	pulsátil, estuve descansando	—
13.09.2026, dom · 20:10	4/10	estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
13.09.2026, dom · 13:20	2/10	—	—
13.09.2026, dom · 12:05	2/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
13.09.2026, dom · 11:00	3/10	—	—
13.09.2026, dom · 10:10	4/10	—	—
13.09.2026, dom · 09:00	5/10	—	—
13.09.2026, dom · 08:00	6/10	—	—
12.09.2026, sáb · 20:30	4/10	tipo calambre, estuve descansando	Solo un ligero tirón al levantarme.
12.09.2026, sáb · 13:15	2/10	—	—
12.09.2026, sáb · 12:10	2/10	—	—
12.09.2026, sáb · 11:25	3/10	—	—
12.09.2026, sáb · 10:15	4/10	—	—
12.09.2026, sáb · 09:20	5/10	—	—
12.09.2026, sáb · 08:15	6/10	tipo calambre, con calor, Yoga por la mañana	—
11.09.2026, vie · 20:45	5/10	pulsátil, Yoga por la mañana	Peor por la mañana que por la noche.
11.09.2026, vie · 08:30	7/10	sordo	Peor por la mañana que por la noche.
10.09.2026, jue · 20:05	5/10	ardiente, estuve descansando	—
10.09.2026, jue · 13:50	3/10	—	—
10.09.2026, jue · 12:40	3/10	—	—
10.09.2026, jue · 11:40	4/10	—	—
10.09.2026, jue · 10:25	5/10	—	—
10.09.2026, jue · 09:25	6/10	—	—
10.09.2026, jue · 08:20	7/10	opresivo, estuve en movimiento	Peor por la mañana que por la noche.
09.09.2026, mié · 20:40	4/10	sordo	—
09.09.2026, mié · 13:40	2/10	—	—
09.09.2026, mié · 12:25	2/10	—	—
09.09.2026, mié · 11:25	3/10	—	—
09.09.2026, mié · 10:30	4/10	—	—
09.09.2026, mié · 09:20	5/10	—	—
09.09.2026, mié · 08:25	6/10	pulsátil, estuve descansando, con calor	Peor por la mañana que por la noche.
08.09.2026, mar · 20:35	5/10	pulsátil, estuve descansando, con calor, Yoga por la mañana	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
08.09.2026, mar · 08:25	7/10	estuve en movimiento, estuve descansando	—
07.09.2026, lun · 20:05	5/10	estuve descansando	—
07.09.2026, lun · 14:10	3/10	—	—
07.09.2026, lun · 12:50	3/10	—	—
07.09.2026, lun · 11:40	4/10	—	—
07.09.2026, lun · 10:40	5/10	—	—
07.09.2026, lun · 09:40	6/10	—	—
07.09.2026, lun · 08:25	7/10	estuve descansando	Solo un ligero tirón al levantarme.
06.09.2026, dom · 20:15	4/10	estuve en movimiento	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
06.09.2026, dom · 13:50	2/10	—	—
06.09.2026, dom · 12:35	2/10	—	—
06.09.2026, dom · 11:35	3/10	—	—
06.09.2026, dom · 10:30	4/10	—	—
06.09.2026, dom · 09:30	5/10	—	—
06.09.2026, dom · 08:30	6/10	ardiente, estuve en movimiento	—
05.09.2026, sáb · 20:20	5/10	sordo, con calor	—
05.09.2026, sáb · 08:30	7/10	punzante, estuve descansando, Yoga por la mañana	Algo mejor después del paseo.
04.09.2026, vie · 20:25	4/10	sordo, estuve descansando, Yoga por la mañana	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
04.09.2026, vie · 14:10	2/10	—	—
04.09.2026, vie · 12:50	2/10	—	—
04.09.2026, vie · 11:50	3/10	—	—
04.09.2026, vie · 10:50	4/10	—	—
04.09.2026, vie · 09:45	5/10	—	—
04.09.2026, vie · 08:20	6/10	tirante, estuve descansando, estuve en movimiento	—
03.09.2026, jue · 20:20	5/10	—	—
03.09.2026, jue · 07:50	7/10	pulsátil	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
02.09.2026, mié · 20:45	5/10	sordo, estuve descansando	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
02.09.2026, mié · 13:05	3/10	—	—
02.09.2026, mié · 11:55	3/10	—	—
02.09.2026, mié · 11:10	4/10	—	—
02.09.2026, mié · 09:50	5/10	—	—
02.09.2026, mié · 08:55	6/10	—	—
02.09.2026, mié · 07:55	7/10	sordo, con calor	Algo mejor después del paseo.
01.09.2026, mar · 20:50	5/10	estuve en movimiento	—
01.09.2026, mar · 13:50	3/10	—	—
01.09.2026, mar · 12:50	3/10	—	—
01.09.2026, mar · 11:35	4/10	—	—
01.09.2026, mar · 10:45	5/10	—	—
01.09.2026, mar · 09:25	6/10	—	—
01.09.2026, mar · 08:10	7/10	pulsátil, con calor	Solo un ligero tirón al levantarme.
31.08.2026, lun · 20:30	5/10	sordo, bebí alcohol	Algo mejor después del paseo.
31.08.2026, lun · 14:10	3/10	—	—
31.08.2026, lun · 13:00	3/10	—	—
31.08.2026, lun · 11:55	4/10	—	—
31.08.2026, lun · 11:10	5/10	—	—
31.08.2026, lun · 10:05	6/10	—	—
31.08.2026, lun · 08:35	7/10	con frío, con estrés, Yoga por la mañana	—
30.08.2026, dom · 20:50	5/10	ardiente, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
30.08.2026, dom · 13:30	3/10	—	—
30.08.2026, dom · 12:20	3/10	—	—
30.08.2026, dom · 11:20	4/10	—	—
30.08.2026, dom · 10:30	5/10	—	—
30.08.2026, dom · 09:20	6/10	—	—
30.08.2026, dom · 08:00	7/10	punzante, con estrés	—
29.08.2026, sáb · 20:35	5/10	opresivo, con calor	Peor por la mañana que por la noche.
29.08.2026, sáb · 13:25	3/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
29.08.2026, sáb · 12:15	3/10	—	—
29.08.2026, sáb · 11:20	4/10	—	—
29.08.2026, sáb · 10:20	5/10	—	—
29.08.2026, sáb · 09:20	6/10	—	—
29.08.2026, sáb · 08:00	7/10	sordo, Yoga por la mañana	—
28.08.2026, vie · 20:10	5/10	sordo, estuve en movimiento	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
28.08.2026, vie · 14:00	3/10	—	—
28.08.2026, vie · 12:45	3/10	—	—
28.08.2026, vie · 11:50	4/10	—	—
28.08.2026, vie · 11:00	5/10	—	—
28.08.2026, vie · 09:40	6/10	—	—
28.08.2026, vie · 08:35	7/10	estuve descansando, con calor	Algo mejor después del paseo.
27.08.2026, jue · 20:30	5/10	tipo calambre, estuve en movimiento	—
27.08.2026, jue · 08:20	7/10	tipo calambre, estuve en movimiento	La almohadilla térmica alivió un rato.
26.08.2026, mié · 20:05	5/10	—	—
26.08.2026, mié · 07:50	7/10	Yoga por la mañana	—
25.08.2026, mar · 20:30	5/10	tipo calambre, con calor, Yoga por la mañana	—
25.08.2026, mar · 07:55	7/10	tirante	—
24.08.2026, lun · 20:50	5/10	tirante, con calor	Solo un ligero tirón al levantarme.
24.08.2026, lun · 13:10	3/10	—	—
24.08.2026, lun · 12:15	3/10	—	—
24.08.2026, lun · 11:05	4/10	—	—
24.08.2026, lun · 10:00	5/10	—	—
24.08.2026, lun · 09:05	6/10	—	—
24.08.2026, lun · 07:50	7/10	tirante, estuve en movimiento	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
23.08.2026, dom · 20:35	5/10	con calor	La almohadilla térmica alivió un rato.
23.08.2026, dom · 13:50	3/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
23.08.2026, dom · 12:35	3/10	—	—
23.08.2026, dom · 11:40	4/10	—	—
23.08.2026, dom · 10:45	5/10	—	—
23.08.2026, dom · 09:25	6/10	—	—
23.08.2026, dom · 08:20	7/10	tipo calambre, con calor, Yoga por la mañana	Peor por la mañana que por la noche.
22.08.2026, sáb · 20:30	5/10	—	—
22.08.2026, sáb · 13:20	3/10	—	—
22.08.2026, sáb · 12:15	3/10	—	—
22.08.2026, sáb · 11:15	4/10	—	—
22.08.2026, sáb · 09:55	5/10	—	—
22.08.2026, sáb · 09:05	6/10	—	—
22.08.2026, sáb · 07:50	7/10	pulsátil, estuve descansando	—
21.08.2026, vie · 20:30	5/10	opresivo, estuve descansando, con calor, Yoga por la mañana	—
21.08.2026, vie · 13:25	3/10	—	—
21.08.2026, vie · 12:20	3/10	—	—
21.08.2026, vie · 11:15	4/10	—	—
21.08.2026, vie · 10:15	5/10	—	—
21.08.2026, vie · 09:10	6/10	—	—
21.08.2026, vie · 08:15	7/10	estuve en movimiento	—
20.08.2026, jue · 20:50	5/10	pulsátil, estuve descansando	—
20.08.2026, jue · 13:30	3/10	—	—
20.08.2026, jue · 12:20	3/10	—	—
20.08.2026, jue · 11:10	4/10	—	—
20.08.2026, jue · 10:30	5/10	—	—
20.08.2026, jue · 09:15	6/10	—	—
20.08.2026, jue · 08:10	7/10	punzante	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
19.08.2026, mié · 20:20	5/10	opresivo, con calor	—
19.08.2026, mié · 13:55	3/10	—	—
19.08.2026, mié · 12:50	3/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
19.08.2026, mié · 11:50	4/10	—	—
19.08.2026, mié · 10:45	5/10	—	—
19.08.2026, mié · 09:45	6/10	—	—
19.08.2026, mié · 08:15	7/10	ardiente, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	Peor por la mañana que por la noche.
18.08.2026, mar · 20:30	6/10	—	—
18.08.2026, mar · 13:45	4/10	—	—
18.08.2026, mar · 12:30	4/10	—	—
18.08.2026, mar · 11:35	5/10	—	—
18.08.2026, mar · 10:20	6/10	—	—
18.08.2026, mar · 09:15	7/10	—	—
18.08.2026, mar · 08:05	8/10	ardiente, estuve descansando	La almohadilla térmica alivió un rato.
17.08.2026, lun · 20:50	5/10	punzante, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	Solo un ligero tirón al levantarme.
17.08.2026, lun · 08:35	7/10	pulsátil, Yoga por la mañana	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
16.08.2026, dom · 20:40	6/10	ardiente, con calor	—
16.08.2026, dom · 14:05	4/10	—	—
16.08.2026, dom · 12:55	4/10	—	—
16.08.2026, dom · 11:55	5/10	—	—
16.08.2026, dom · 10:45	6/10	—	—
16.08.2026, dom · 09:55	7/10	—	—
16.08.2026, dom · 08:20	8/10	estuve en movimiento	Peor por la mañana que por la noche.
15.08.2026, sáb · 20:40	5/10	con calor	—
15.08.2026, sáb · 07:50	7/10	con calor	Algo mejor después del paseo.
14.08.2026, vie · 20:25	6/10	sordo, con calor, Yoga por la mañana	—
14.08.2026, vie · 13:50	4/10	—	—
14.08.2026, vie · 12:35	4/10	—	—
14.08.2026, vie · 11:40	5/10	—	—
14.08.2026, vie · 10:45	6/10	—	—
14.08.2026, vie · 09:50	7/10	—	—



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
14.08.2026, vie · 08:35	8/10	bebí alcohol, Yoga por la mañana	—
13.08.2026, jue · 20:35	5/10	opresivo, estuve en movimiento	—
13.08.2026, jue · 08:05	7/10	estuve en movimiento	—
12.08.2026, mié · 20:20	5/10	tipo calambre, con calor	—
12.08.2026, mié · 08:10	7/10	con calor, estuve en movimiento	—
11.08.2026, mar · 20:25	6/10	estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
11.08.2026, mar · 13:50	4/10	—	—
11.08.2026, mar · 12:35	4/10	—	—
11.08.2026, mar · 11:35	5/10	—	—
11.08.2026, mar · 10:30	6/10	—	—
11.08.2026, mar · 09:30	7/10	—	—
11.08.2026, mar · 08:25	8/10	tipo calambre, con frío	—
10.08.2026, lun · 20:50	5/10	punzante	—
10.08.2026, lun · 13:05	3/10	—	—
10.08.2026, lun · 11:55	3/10	—	—
10.08.2026, lun · 10:55	4/10	—	—
10.08.2026, lun · 10:00	5/10	—	—
10.08.2026, lun · 08:45	6/10	—	—
10.08.2026, lun · 07:50	7/10	sordo, con calor, Yoga por la mañana	—
09.08.2026, dom · 20:25	6/10	con ansiedad	—
09.08.2026, dom · 08:00	8/10	estuve en movimiento, con calor, Yoga por la mañana	—
08.08.2026, sáb · 20:45	6/10	ardiente, con calor, estuve descansando, Yoga por la mañana	Peor por la mañana que por la noche.
08.08.2026, sáb · 13:45	4/10	—	—
08.08.2026, sáb · 12:30	4/10	—	—
08.08.2026, sáb · 11:20	5/10	—	—
08.08.2026, sáb · 10:25	6/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
08.08.2026, sáb · 09:25	7/10	—	—
08.08.2026, sáb · 08:20	8/10	sordo, estuve descansando, Yoga por la mañana	Peor por la mañana que por la noche.
07.08.2026, vie · 20:45	6/10	tirante, con ansiedad	—
07.08.2026, vie · 13:25	4/10	—	—
07.08.2026, vie · 12:20	4/10	—	—
07.08.2026, vie · 11:15	5/10	—	—
07.08.2026, vie · 10:20	6/10	—	—
07.08.2026, vie · 09:05	7/10	—	—
07.08.2026, vie · 08:10	8/10	sordo, con frío	—
06.08.2026, jue · 20:50	5/10	con calor, Yoga por la mañana	—
06.08.2026, jue · 13:00	3/10	—	—
06.08.2026, jue · 12:05	3/10	—	—
06.08.2026, jue · 10:50	4/10	—	—
06.08.2026, jue · 10:05	5/10	—	—
06.08.2026, jue · 08:55	6/10	—	—
06.08.2026, jue · 07:50	7/10	con ansiedad	—
05.08.2026, mié · 20:15	6/10	punzante, estuve en movimiento	—
05.08.2026, mié · 08:30	8/10	tirante, estuve descansando, Yoga por la mañana	—
04.08.2026, mar · 20:45	5/10	pulsátil, estuve descansando	—
04.08.2026, mar · 08:30	7/10	sordo	—
03.08.2026, lun · 20:40	6/10	—	El dolor se extiende hasta el hombro.
03.08.2026, lun · 13:55	4/10	—	—
03.08.2026, lun · 12:45	4/10	—	—
03.08.2026, lun · 12:00	5/10	—	—
03.08.2026, lun · 10:45	6/10	—	—
03.08.2026, lun · 09:55	7/10	—	—
03.08.2026, lun · 08:35	8/10	con calor	Apenas podía concentrarme.
02.08.2026, dom · 20:25	5/10	tipo calambre, con frío, bebí alcohol	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
02.08.2026, dom · 13:40	3/10	—	—
02.08.2026, dom · 12:35	3/10	—	—
02.08.2026, dom · 11:20	4/10	—	—
02.08.2026, dom · 10:30	5/10	—	—
02.08.2026, dom · 09:25	6/10	—	—
02.08.2026, dom · 08:20	7/10	tirante, con frío	—
01.08.2026, sáb · 20:45	6/10	opresivo, con estrés	El dolor se extiende hasta el hombro.
01.08.2026, sáb · 13:40	4/10	—	—
01.08.2026, sáb · 12:35	4/10	—	—
01.08.2026, sáb · 11:35	5/10	—	—
01.08.2026, sáb · 10:30	6/10	—	—
01.08.2026, sáb · 09:30	7/10	—	—
01.08.2026, sáb · 08:20	8/10	sordo, con estrés	—
31.07.2026, vie · 20:35	6/10	tipo calambre	—
31.07.2026, vie · 13:00	4/10	—	—
31.07.2026, vie · 12:00	4/10	—	—
31.07.2026, vie · 11:05	5/10	—	—
31.07.2026, vie · 10:00	6/10	—	—
31.07.2026, vie · 09:05	7/10	—	—
31.07.2026, vie · 07:50	8/10	con estrés	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
30.07.2026, jue · 20:05	6/10	con estrés, con ansiedad	—
30.07.2026, jue · 08:20	8/10	dormí mal, con frío	—
29.07.2026, mié · 20:20	6/10	tipo calambre, bebí alcohol	—
29.07.2026, mié · 14:10	4/10	—	—
29.07.2026, mié · 12:45	4/10	—	—
29.07.2026, mié · 11:40	5/10	—	—
29.07.2026, mié · 10:55	6/10	—	—
29.07.2026, mié · 09:45	7/10	—	—
29.07.2026, mié · 08:35	8/10	tipo calambre, con frío	—
28.07.2026, mar · 20:40	5/10	tipo calambre, con estrés	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
28.07.2026, mar · 14:05	3/10	—	—
28.07.2026, mar · 12:50	3/10	—	—
28.07.2026, mar · 11:35	4/10	—	—
28.07.2026, mar · 10:40	5/10	—	—
28.07.2026, mar · 09:45	6/10	—	—
28.07.2026, mar · 08:35	7/10	ardiente, bebí alcohol	Tomé ibuprofeno 400, apenas me ayudó.
27.07.2026, lun · 20:10	6/10	bebí alcohol	—
27.07.2026, lun · 13:25	4/10	—	—
27.07.2026, lun · 12:20	4/10	—	—
27.07.2026, lun · 11:30	5/10	—	—
27.07.2026, lun · 10:15	6/10	—	—
27.07.2026, lun · 09:20	7/10	—	—
27.07.2026, lun · 08:10	8/10	opresivo, dormí mal	—
26.07.2026, dom · 20:35	6/10	punzante, con estrés, dormí mal	—
26.07.2026, dom · 13:35	4/10	—	—
26.07.2026, dom · 12:25	4/10	—	—
26.07.2026, dom · 11:10	5/10	—	—
26.07.2026, dom · 10:30	6/10	—	—
26.07.2026, dom · 09:10	7/10	—	—
26.07.2026, dom · 08:05	8/10	con frío	—
25.07.2026, sáb · 20:50	6/10	opresivo	—
25.07.2026, sáb · 13:25	4/10	—	—
25.07.2026, sáb · 12:20	4/10	—	—
25.07.2026, sáb · 11:20	5/10	—	—
25.07.2026, sáb · 10:20	6/10	—	—
25.07.2026, sáb · 09:10	7/10	—	—
25.07.2026, sáb · 08:10	8/10	estuve descansando	—
24.07.2026, vie · 20:15	6/10	pulsátil	—
24.07.2026, vie · 13:30	4/10	—	—
24.07.2026, vie · 12:15	4/10	—	—
24.07.2026, vie · 11:15	5/10	—	—
24.07.2026, vie · 10:25	6/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
24.07.2026, vie · 09:10	7/10	—	—
24.07.2026, vie · 08:00	8/10	ardiente, bebí alcohol	—
23.07.2026, jue · 20:25	6/10	opresivo, dormí mal	—
23.07.2026, jue · 13:25	4/10	—	—
23.07.2026, jue · 12:15	4/10	—	—
23.07.2026, jue · 11:10	5/10	—	—
23.07.2026, jue · 10:10	6/10	—	—
23.07.2026, jue · 09:20	7/10	—	—
23.07.2026, jue · 08:00	8/10	opresivo, estuve en movimiento	—
22.07.2026, mié · 20:20	6/10	punzante, con ansiedad	—
22.07.2026, mié · 07:55	8/10	ardiente, con estrés	—
21.07.2026, mar · 20:35	6/10	con estrés	—
21.07.2026, mar · 08:05	8/10	tipo calambre, estuve en movimiento	—
20.07.2026, lun · 20:40	5/10	tipo calambre, con frío	—
20.07.2026, lun · 13:20	3/10	—	—
20.07.2026, lun · 12:20	3/10	—	—
20.07.2026, lun · 11:10	4/10	—	—
20.07.2026, lun · 10:15	5/10	—	—
20.07.2026, lun · 09:15	6/10	—	—
20.07.2026, lun · 08:00	7/10	estuve descansando	—
19.07.2026, dom · 20:40	7/10	dormí mal	—
19.07.2026, dom · 14:00	5/10	—	—
19.07.2026, dom · 12:55	5/10	—	—
19.07.2026, dom · 11:50	6/10	—	—
19.07.2026, dom · 11:05	7/10	—	—
19.07.2026, dom · 09:45	8/10	—	—
19.07.2026, dom · 08:25	9/10	ardiente, con ansiedad	—
18.07.2026, sáb · 20:25	6/10	punzante, estuve descansando	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza – Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad Etiquetas		Notas
18.07.2026, sáb · 08:40	8/10	con frío	—
17.07.2026, vie · 20:10	6/10	con ansiedad	—
17.07.2026, vie · 14:15	4/10	—	—
17.07.2026, vie · 12:50	4/10	—	—
17.07.2026, vie · 11:55	5/10	—	—
17.07.2026, vie · 11:00	6/10	—	—
17.07.2026, vie · 09:50	7/10	—	—
17.07.2026, vie · 08:25	8/10	tirante, con estrés	El dolor se extiende hasta el hombro.
16.07.2026, jue · 20:40	6/10	con frío	—
16.07.2026, jue · 08:25	8/10	bebí alcohol	—
15.07.2026, mié · 20:50	6/10	con ansiedad	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
15.07.2026, mié · 13:15	4/10	—	—
15.07.2026, mié · 12:00	4/10	—	—
15.07.2026, mié · 11:05	5/10	—	—
15.07.2026, mié · 10:10	6/10	—	—
15.07.2026, mié · 08:50	7/10	—	—
15.07.2026, mié · 08:00	8/10	con frío, con estrés	Tomé ibuprofeno 400, apenas me ayudó.
14.07.2026, mar · 20:40	6/10	ardiente, dormí mal	—
14.07.2026, mar · 13:55	4/10	—	—
14.07.2026, mar · 12:30	4/10	—	—
14.07.2026, mar · 11:40	5/10	—	—
14.07.2026, mar · 10:40	6/10	—	—
14.07.2026, mar · 09:20	7/10	—	—
14.07.2026, mar · 08:05	8/10	—	—
13.07.2026, lun · 20:50	7/10	pulsátil, con ansiedad	—
13.07.2026, lun · 13:45	5/10	—	—
13.07.2026, lun · 12:35	5/10	—	—
13.07.2026, lun · 11:35	6/10	—	—
13.07.2026, lun · 10:50	7/10	—	—
13.07.2026, lun · 09:35	8/10	—	—
13.07.2026, lun · 08:15	9/10	sordo, con ansiedad, con frío	—

PainTrack

Diario de dolor para iPhone



 Consiguelo en el App Store

 DISPONIBLE EN Google Play

Dolor de cabeza — Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
12.07.2026, dom · 20:45	6/10	ardiente, estuve descansando	Apenas podía concentrarme.
12.07.2026, dom · 13:45	4/10	—	—
12.07.2026, dom · 12:40	4/10	—	—
12.07.2026, dom · 11:35	5/10	—	—
12.07.2026, dom · 10:35	6/10	—	—
12.07.2026, dom · 09:20	7/10	—	—
12.07.2026, dom · 08:10	8/10	estuve en movimiento	—
11.07.2026, sáb · 20:40	6/10	punzante, con estrés	Tomé ibuprofeno 400, apenas me ayudó.
11.07.2026, sáb · 13:40	4/10	—	—
11.07.2026, sáb · 12:30	4/10	—	—
11.07.2026, sáb · 11:40	5/10	—	—
11.07.2026, sáb · 10:20	6/10	—	—
11.07.2026, sáb · 09:35	7/10	—	—
11.07.2026, sáb · 08:30	8/10	tipo calambre, con ansiedad, con estrés	Apenas podía concentrarme.
10.07.2026, vie · 20:45	6/10	opresivo, con frío	—
10.07.2026, vie · 13:40	4/10	—	—
10.07.2026, vie · 12:30	4/10	—	—
10.07.2026, vie · 11:20	5/10	—	—
10.07.2026, vie · 10:35	6/10	—	—
10.07.2026, vie · 09:20	7/10	—	—
10.07.2026, vie · 08:00	8/10	opresivo, bebí alcohol, dormí mal	Apenas podía concentrarme.
09.07.2026, jue · 20:05	6/10	sordo, con frío	—
09.07.2026, jue · 13:05	4/10	—	—
09.07.2026, jue · 12:00	4/10	—	—
09.07.2026, jue · 10:45	5/10	—	—
09.07.2026, jue · 09:50	6/10	—	—
09.07.2026, jue · 08:50	7/10	—	—
09.07.2026, jue · 07:50	8/10	tirante, con estrés	—
08.07.2026, mié · 20:50	7/10	con calor	—
08.07.2026, mié · 13:50	5/10	—	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza – Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
08.07.2026, mié · 12:30	5/10	—	—
08.07.2026, mié · 11:30	6/10	—	—
08.07.2026, mié · 10:45	7/10	—	—
08.07.2026, mié · 09:35	8/10	—	—
08.07.2026, mié · 08:05	9/10	tipo calambre, bebí alcohol, con ansiedad	—
07.07.2026, mar · 20:25	6/10	estuve descansando	—
07.07.2026, mar · 13:35	4/10	—	—
07.07.2026, mar · 12:30	4/10	—	—
07.07.2026, mar · 11:40	5/10	—	—
07.07.2026, mar · 10:30	6/10	—	—
07.07.2026, mar · 09:20	7/10	—	—
07.07.2026, mar · 08:00	8/10	—	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
06.07.2026, lun · 20:20	6/10	ardiente, dormí mal, con frío	Apenas podía concentrarme.
06.07.2026, lun · 08:10	8/10	sordo, con calor, estuve en movimiento	—
05.07.2026, dom · 20:30	7/10	ardiente, estuve en movimiento	—
05.07.2026, dom · 13:25	5/10	—	—
05.07.2026, dom · 12:15	5/10	—	—
05.07.2026, dom · 11:25	6/10	—	—
05.07.2026, dom · 10:20	7/10	—	—
05.07.2026, dom · 09:25	8/10	—	—
05.07.2026, dom · 08:05	9/10	punzante, estuve en movimiento	Me desperté varias veces por la noche por el dolor.
04.07.2026, sáb · 20:40	6/10	opresivo, dormí mal, con ansiedad	—
04.07.2026, sáb · 13:35	4/10	—	—
04.07.2026, sáb · 12:30	4/10	—	—
04.07.2026, sáb · 11:30	5/10	—	—
04.07.2026, sáb · 10:15	6/10	—	—
04.07.2026, sáb · 09:10	7/10	—	—
04.07.2026, sáb · 08:00	8/10	tirante, con calor	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de cabeza – Frente y sienes, normalmente a ambos lados (continuación)

Fecha	Intensidad Etiquetas		Notas
03.07.2026, vie · 20:50	7/10	sordo, bebí alcohol	Tomé ibuprofeno 400, apenas me ayudó.
03.07.2026, vie · 14:05	5/10	—	—
03.07.2026, vie · 12:40	5/10	—	—
03.07.2026, vie · 11:45	6/10	—	—
03.07.2026, vie · 10:50	7/10	—	—
03.07.2026, vie · 09:30	8/10	—	—
03.07.2026, vie · 08:15	9/10	estuve en movimiento, estuve descansando	Apenas podía concentrarme.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de espalda – Parte baja de la espalda, zona lumbar

Entradas: 93 Intensidad media: 4.8 Mín.: 3 Máx.: 7



Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
03.10.2026, sáb · 13:15	3/10	punzante, estuve en movimiento	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
02.10.2026, vie · 13:10	3/10	estuve descansando, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	Pude volver a salir a correr.
01.10.2026, jue · 12:55	3/10	estuve descansando, estuve en movimiento	Mucho mejor que la semana pasada.
30.09.2026, mié · 13:10	3/10	tirante, estuve descansando	Pude volver a salir a correr.
29.09.2026, mar · 12:55	4/10	tipo calambre, con calor, Yoga por la mañana	—
28.09.2026, lun · 13:05	3/10	opresivo, estuve descansando	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
27.09.2026, dom · 13:05	4/10	tirante, estuve en movimiento	—
26.09.2026, sáb · 12:55	4/10	con calor	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
25.09.2026, vie · 13:25	3/10	pulsátil, estuve descansando, con calor	—
24.09.2026, jue · 13:10	4/10	punzante, con calor, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
23.09.2026, mié · 13:20	3/10	con frío	Pasé el día sin analgésicos.
22.09.2026, mar · 12:55	4/10	opresivo, con estrés	—

PainTrack

Diario de dolor para iPhone

Consiguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

Dolor de espalda – Parte baja de la espalda, zona lumbar (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
21.09.2026, lun · 12:55	4/10	punzante, estuve en movimiento, con calor	—
20.09.2026, dom · 13:00	4/10	opresivo, estuve en movimiento	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
19.09.2026, sáb · 13:25	4/10	opresivo, estuve en movimiento, con calor, Yoga por la mañana	—
18.09.2026, vie · 12:50	4/10	tirante, estuve descansando, con calor, Yoga por la mañana	La almohadilla térmica alivió un rato.
17.09.2026, jue · 12:50	4/10	punzante, estuve descansando	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
16.09.2026, mié · 13:05	4/10	estuve en movimiento	Peor por la mañana que por la noche.
15.09.2026, mar · 13:05	4/10	sordo, con frío	—
14.09.2026, lun · 12:45	4/10	tirante, estuve en movimiento	—
13.09.2026, dom · 12:50	4/10	opresivo, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
12.09.2026, sáb · 13:20	4/10	estuve descansando, estuve en movimiento	—
11.09.2026, vie · 13:10	4/10	tipo calambre, estuve descansando	—
10.09.2026, jue · 13:20	5/10	tipo calambre, con estrés	Solo un ligero tirón al levantarme.
09.09.2026, mié · 12:50	4/10	punzante	—
08.09.2026, mar · 12:45	4/10	pulsátil, estuve descansando	La almohadilla térmica alivió un rato.
07.09.2026, lun · 12:40	4/10	opresivo, estuve en movimiento	—
06.09.2026, dom · 13:00	4/10	pulsátil, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
05.09.2026, sáb · 12:50	4/10	estuve descansando	—
04.09.2026, vie · 12:40	4/10	estuve en movimiento	—
03.09.2026, jue · 13:25	4/10	con calor, estuve descansando	—
02.09.2026, mié · 13:25	5/10	—	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de espalda – Parte baja de la espalda, zona lumbar (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
01.09.2026, mar · 12:45	4/10	tirante	—
31.08.2026, lun · 13:15	5/10	—	—
30.08.2026, dom · 12:50	5/10	estuve descansando, Yoga por la mañana	—
29.08.2026, sáb · 13:05	5/10	estuve descansando	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
28.08.2026, vie · 12:50	4/10	Yoga por la mañana	—
27.08.2026, jue · 13:10	5/10	estuve en movimiento	—
26.08.2026, mié · 13:20	5/10	con calor, estuve descansando	Solo un ligero tirón al levantarme.
25.08.2026, mar · 13:00	4/10	con calor	—
24.08.2026, lun · 13:10	5/10	opresivo, estuve descansando	—
23.08.2026, dom · 13:00	4/10	pulsátil, estuve en movimiento	—
22.08.2026, sáb · 13:25	5/10	opresivo, estuve descansando, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
21.08.2026, vie · 12:50	4/10	opresivo	—
20.08.2026, jue · 13:00	5/10	sordo, con calor	—
19.08.2026, mié · 12:40	5/10	con frío, dormí mal, Yoga por la mañana	—
18.08.2026, mar · 13:20	5/10	ardiente, estuve en movimiento	Algo mejor después del paseo.
17.08.2026, lun · 13:25	5/10	tipo calambre, estuve en movimiento, con calor	—
16.08.2026, dom · 13:25	5/10	con calor, estuve descansando, Yoga por la mañana	—
15.08.2026, sáb · 13:00	5/10	con calor, Yoga por la mañana	Solo un ligero tirón al levantarme.
14.08.2026, vie · 12:50	6/10	con frío, con ansiedad	—
13.08.2026, jue · 13:00	5/10	sordo, estuve en movimiento	Peor por la mañana que por la noche.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de espalda – Parte baja de la espalda, zona lumbar (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
12.08.2026, mié · 12:45	4/10	tipo calambre, estuve descansando, Yoga por la mañana	—
11.08.2026, mar · 13:10	5/10	estuve en movimiento, con calor, Yoga por la mañana	La almohadilla térmica alivió un rato.
10.08.2026, lun · 13:15	5/10	dormí mal	—
09.08.2026, dom · 13:25	5/10	—	—
08.08.2026, sáb · 12:50	5/10	tipo calambre, estuve en movimiento	—
07.08.2026, vie · 13:05	5/10	tirante, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
06.08.2026, jue · 12:45	5/10	sordo, estuve descansando, estuve en movimiento	—
05.08.2026, mié · 13:05	6/10	punzante, estuve descansando	—
04.08.2026, mar · 13:15	5/10	estuve en movimiento	—
03.08.2026, lun · 13:05	5/10	sordo, bebí alcohol, dormí mal	—
02.08.2026, dom · 13:05	5/10	—	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
01.08.2026, sáb · 12:40	5/10	con calor	—
31.07.2026, vie · 13:20	5/10	opresivo, con ansiedad	—
30.07.2026, jue · 13:10	5/10	punzante, estuve en movimiento	—
29.07.2026, mié · 13:25	5/10	tipo calambre, estuve en movimiento	El dolor se extiende hasta el hombro.
28.07.2026, mar · 13:15	6/10	sordo	—
27.07.2026, lun · 13:20	6/10	ardiente, bebí alcohol, dormí mal	—
26.07.2026, dom · 13:05	5/10	con frío	—
25.07.2026, sáb · 12:40	5/10	con estrés	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
24.07.2026, vie · 13:10	6/10	pulsátil, con frío	—
23.07.2026, jue · 13:00	5/10	opresivo, con ansiedad	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de espalda – Parte baja de la espalda, zona lumbar (continuación)

Fecha	Intensidad Etiquetas		Notas
22.07.2026, mié · 13:20	6/10	ardiente, con frío	—
21.07.2026, mar · 13:00	5/10	estuve descansando	—
20.07.2026, lun · 13:15	6/10	con ansiedad	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
19.07.2026, dom · 13:25	5/10	con frío	Tomé ibuprofeno 400, apenas me ayudó.
18.07.2026, sáb · 12:55	5/10	estuve en movimiento, estuve descansando	—
17.07.2026, vie · 13:20	6/10	con estrés	Me desperté varias veces por la noche por el dolor.
16.07.2026, jue · 12:45	6/10	con ansiedad	—
15.07.2026, mié · 13:00	5/10	con frío, con estrés	—
14.07.2026, mar · 13:20	6/10	pulsátil, con calor	Tomé ibuprofeno 400, apenas me ayudó.
13.07.2026, lun · 13:05	6/10	tipo calambre, dormí mal, con estrés	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
12.07.2026, dom · 13:15	6/10	dormí mal, con frío	—
11.07.2026, sáb · 13:05	6/10	ardiente, dormí mal, con estrés	Apenas podía concentrarme.
10.07.2026, vie · 12:40	6/10	pulsátil, con ansiedad	Tomé ibuprofeno 400, apenas me ayudó.
09.07.2026, jue · 12:55	5/10	bebí alcohol	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
08.07.2026, mié · 13:25	7/10	con ansiedad	—
07.07.2026, mar · 13:25	5/10	opresivo, con estrés	—
06.07.2026, lun · 13:20	6/10	opresivo	—
05.07.2026, dom · 13:15	6/10	tipo calambre, dormí mal	—
04.07.2026, sáb · 13:00	6/10	bebí alcohol	—
03.07.2026, vie · 13:15	6/10	con ansiedad	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de rodilla – Rodilla derecha, sobre todo al subir escaleras

Entradas: 93 Intensidad media: 3.8 Mín.: 2 Máx.: 6



Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
03.10.2026, sáb · 17:25	2/10	pulsátil, estuve descansando	Mucho mejor que la semana pasada.
02.10.2026, vie · 20:55	2/10	sordo, estuve en movimiento	Pasé el día sin analgésicos.
01.10.2026, jue · 20:50	2/10	punzante, Yoga por la mañana	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
30.09.2026, mié · 21:10	2/10	pulsátil, con calor, estuve descansando, Yoga por la mañana	—
29.09.2026, mar · 21:20	3/10	tirante, estuve descansando	Mucho mejor que la semana pasada.
28.09.2026, lun · 21:20	2/10	estuve descansando, con calor, Yoga por la mañana	—
27.09.2026, dom · 20:50	3/10	sordo, Yoga por la mañana	Pasé el día sin analgésicos.
26.09.2026, sáb · 21:20	2/10	estuve en movimiento	—
25.09.2026, vie · 21:10	3/10	estuve descansando, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	Dormí bien, casi sin molestias.
24.09.2026, jue · 21:20	3/10	tirante, estuve en movimiento	Pude volver a salir a correr.
23.09.2026, mié · 21:25	2/10	ardiente, estuve descansando	Estiramientos por la mañana, sientan bien.
22.09.2026, mar · 21:10	3/10	—	Dormí bien, casi sin molestias.
21.09.2026, lun · 21:30	3/10	dormí mal, Yoga por la mañana	Estiramientos por la mañana, sientan bien.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone

Dolor de rodilla — Rodilla derecha, sobre todo al subir escaleras (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
20.09.2026, dom · 21:25	3/10	tirante, con calor	—
19.09.2026, sáb · 20:55	3/10	estuve descansando, Yoga por la mañana	—
18.09.2026, vie · 21:30	3/10	tirante, estuve descansando	—
17.09.2026, jue · 21:10	3/10	estuve descansando	La almohadilla térmica alivió un rato.
16.09.2026, mié · 20:50	3/10	ardiente, con estrés	—
15.09.2026, mar · 20:50	3/10	estuve descansando	—
14.09.2026, lun · 20:45	3/10	dormí mal	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
13.09.2026, dom · 21:20	3/10	estuve descansando, con calor	—
12.09.2026, sáb · 21:00	3/10	con frío	Solo un ligero tirón al levantarme.
11.09.2026, vie · 20:55	3/10	punzante, con calor, Yoga por la mañana	Peor por la mañana que por la noche.
10.09.2026, jue · 21:10	4/10	con calor, estuve en movimiento	—
09.09.2026, mié · 21:25	3/10	tipo calambre, con estrés	Solo un ligero tirón al levantarme.
08.09.2026, mar · 21:25	3/10	punzante, estuve descansando	La almohadilla térmica alivió un rato.
07.09.2026, lun · 21:25	4/10	estuve descansando	—
06.09.2026, dom · 21:15	3/10	sordo, con calor, estuve en movimiento	—
05.09.2026, sáb · 20:45	3/10	tirante, con calor	—
04.09.2026, vie · 21:05	4/10	ardiente, con frío, con ansiedad	—
03.09.2026, jue · 21:05	3/10	pulsátil, estuve descansando, estuve en movimiento	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
02.09.2026, mié · 21:10	4/10	estuve en movimiento	—
01.09.2026, mar · 21:25	3/10	sordo, estuve en movimiento	—

PainTrack
Diario de dolor para iPhone



Dolor de rodilla — Rodilla derecha, sobre todo al subir escaleras (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
31.08.2026, lun · 21:15	4/10	punzante, con calor	La almohadilla térmica alivió un rato.
30.08.2026, dom · 20:55	4/10	tirante, dormí mal	—
29.08.2026, sáb · 21:25	4/10	tirante, estuve en movimiento	—
28.08.2026, vie · 20:50	3/10	sordo, con calor	—
27.08.2026, jue · 21:10	4/10	con calor, estuve descansando, Yoga por la mañana	—
26.08.2026, mié · 21:20	4/10	punzante, dormí mal	—
25.08.2026, mar · 20:50	3/10	sordo, estuve en movimiento	Solo un ligero tirón al levantarme.
24.08.2026, lun · 21:10	4/10	ardiente, estuve en movimiento, estuve descansando	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
23.08.2026, dom · 20:45	4/10	tipo calambre	—
22.08.2026, sáb · 20:55	4/10	estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
21.08.2026, vie · 21:00	4/10	sordo, con calor, estuve en movimiento	Sesión de fisioterapia, después menos tensión.
20.08.2026, jue · 21:30	4/10	ardiente, estuve descansando	Solo un ligero tirón al levantarme.
19.08.2026, mié · 21:20	3/10	tipo calambre, estuve en movimiento	—
18.08.2026, mar · 20:55	4/10	sordo, con calor, estuve descansando	—
17.08.2026, lun · 20:55	5/10	pulsátil, estuve descansando, con calor	—
16.08.2026, dom · 21:20	3/10	ardiente, con calor, Yoga por la mañana	—
15.08.2026, sáb · 21:10	4/10	ardiente, estuve descansando	—
14.08.2026, vie · 20:55	4/10	opresivo, con calor	—
13.08.2026, jue · 21:00	4/10	tirante, bebí alcohol, con frío, Yoga por la mañana	—



Dolor de rodilla — Rodilla derecha, sobre todo al subir escaleras (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
12.08.2026, mié · 21:10	4/10	punzante, estuve descansando	—
11.08.2026, mar · 21:10	4/10	estuve descansando, con calor, Yoga por la mañana	Solo un ligero tirón al levantarme.
10.08.2026, lun · 21:15	4/10	—	—
09.08.2026, dom · 21:10	4/10	sordo	Algo mejor después del paseo.
08.08.2026, sáb · 20:45	5/10	opresivo, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
07.08.2026, vie · 20:45	4/10	ardiente, bebí alcohol	—
06.08.2026, jue · 21:20	4/10	sordo, estuve en movimiento, estuve descansando	Solo un ligero tirón al levantarme.
05.08.2026, mié · 21:05	4/10	estuve descansando, Yoga por la mañana	La almohadilla térmica alivió un rato.
04.08.2026, mar · 20:45	4/10	tipo calambre, estuve en movimiento, Yoga por la mañana	—
03.08.2026, lun · 21:30	4/10	ardiente, dormí mal	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
02.08.2026, dom · 21:30	4/10	tirante, con estrés	—
01.08.2026, sáb · 21:25	4/10	punzante, con estrés	—
31.07.2026, vie · 21:10	5/10	ardiente, con estrés, con frío	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
30.07.2026, jue · 20:50	4/10	con ansiedad, con frío	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
29.07.2026, mié · 21:25	4/10	tirante, estuve en movimiento	Me desperté varias veces por la noche por el dolor.
28.07.2026, mar · 21:25	5/10	dormí mal	Apenas podía concentrarme.
27.07.2026, lun · 21:15	4/10	tirante, dormí mal	—
26.07.2026, dom · 20:55	4/10	ardiente, con ansiedad	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
25.07.2026, sáb · 21:15	5/10	pulsátil, con frío, dormí mal	—
24.07.2026, vie · 20:45	4/10	punzante, dormí mal, con ansiedad	—
23.07.2026, jue · 21:00	5/10	tirante	El dolor se extiende hasta el hombro.



Dolor de rodilla — Rodilla derecha, sobre todo al subir escaleras (continuación)

Fecha	Intensidad	Etiquetas	Notas
22.07.2026, mié · 21:10	4/10	estuve en movimiento	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
21.07.2026, mar · 21:00	5/10	pulsátil, dormí mal	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
20.07.2026, lun · 21:15	4/10	dormí mal, con ansiedad	—
19.07.2026, dom · 21:00	4/10	sordo, dormí mal	—
18.07.2026, sáb · 20:55	4/10	estuve descansando	—
17.07.2026, vie · 20:55	4/10	ardiente	—
16.07.2026, jue · 21:15	6/10	opresivo, dormí mal	Hoy la luz y el ruido eran insoportables.
15.07.2026, mié · 21:00	4/10	tipo calambre, con calor	—
14.07.2026, mar · 21:10	5/10	pulsátil, con ansiedad	—
13.07.2026, lun · 21:00	5/10	pulsátil, bebí alcohol	—
12.07.2026, dom · 21:25	4/10	dormí mal	Tuve que tumbarme dos horas al mediodía.
11.07.2026, sáb · 21:35	4/10	ardiente, con ansiedad	—
10.07.2026, vie · 20:50	5/10	con frío	—
09.07.2026, jue · 21:10	6/10	con ansiedad, bebí alcohol	—
08.07.2026, mié · 20:50	4/10	tirante, con frío	—
07.07.2026, mar · 21:10	5/10	con frío, con ansiedad	—
06.07.2026, lun · 20:50	4/10	con ansiedad	—
05.07.2026, dom · 21:30	5/10	punzante	—
04.07.2026, sáb · 21:30	5/10	pulsátil, bebí alcohol	—
03.07.2026, vie · 21:25	4/10	con ansiedad, dormí mal	Me desperté varias veces por la noche por el dolor.

PainTrack
Diario de dolor para iPhone

