

Diario de endometriosis

Nombre _____

Semana del _____ al _____

Cómo usarla: una fila por entrada, rellenada en el momento. Usa siempre la misma escala. Puedes dejar casillas en blanco.
Intensidad: 0 sin dolor · 1–3 leve · 4–6 moderado · 7–9 intenso · 10 el peor dolor imaginable

Día	Día del ciclo 1 = primer día de	Sangrado nada, leve, moderado, abundante	Hora hh:mm	Intensidad 0–10	¿Dónde? zona del cuerpo	Dolor con ... regla, deposiciones, orinar, sexo	Medicación nombre, dosis, hora	Qué me perdí ¿trabajo, planes cancelados?	Notas ánimo, sueño, algo inusual
Lun — —									
Mar — —									
Mié — —									
Jue — —									
Vie — —									
Sáb — —									
Dom — —									

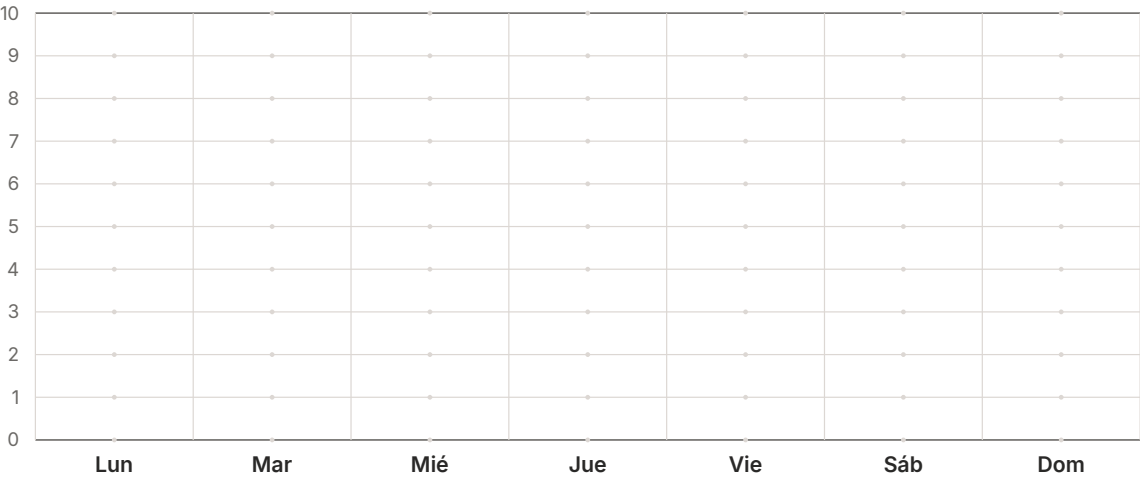
Diario de endometriosis

Nombre _____

Semana del _____ al _____

Tu semana de un vistazo

Marca la puntuación más alta de cada día y une los puntos.



¿Qué me ayudó?

¿Qué lo empeoró?

Preguntas para mi próxima cita

Resumen semanal

Días con dolor (de 7)

Puntuación más alta de la semana

Días con analgésicos

Días en que tuve que cancelar algo