

Diario de fibromialgia

Nombre _____

Semana del _____ al _____

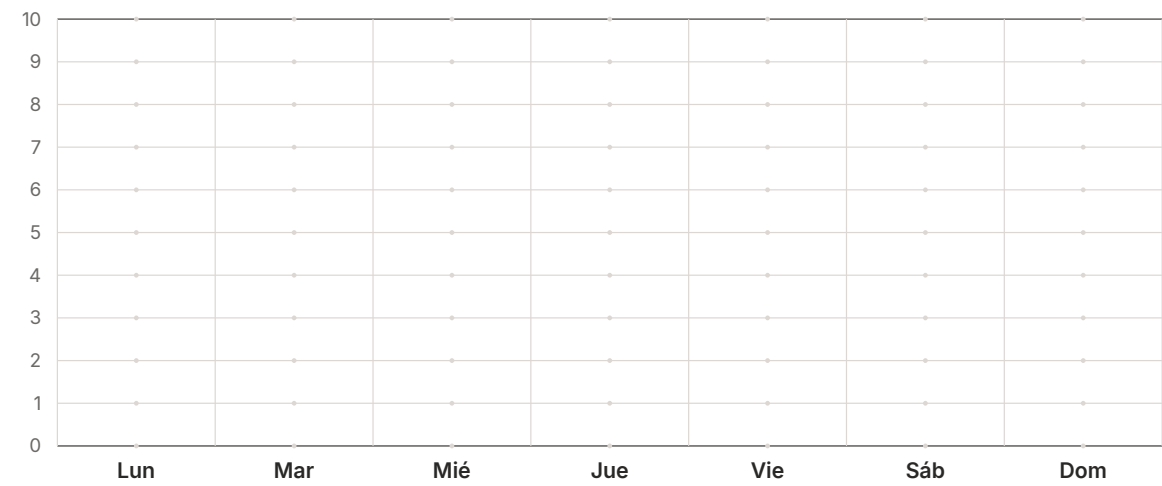
Cómo usarla: una fila por entrada, rellenada en el momento. Usa siempre la misma escala. Puedes dejar casillas en blanco.
Intensidad: 0 sin dolor · 1–3 leve · 4–6 moderado · 7–9 intenso · 10 el peor dolor imaginable

Día	Intensidad	Cansancio	Sueño	Estrés	Actividad y descanso	¿Qué me ayudó?	¿Qué salió bien?	Notas
	0–10	0–10	bien, regular, mal	0–10	qué, cuánto tiempo	calor, reposo, movimiento ...	un buen momento	ánimo, sueño, algo inusual
Lun — —								
Mar — —								
Mié — —								
Jue — —								
Vie — —								
Sáb — —								
Dom — —								

Diario de fibromialgia

Tu semana de un vistazo

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



¿Qué me ayudó?

¿Qué lo empeoró?

Nombre _____

Semana del _____ al _____

Resumen semanal

Días con dolor (de 7)

Puntuación más alta de la semana

Días con analgésicos

Días en que tuve que cancelar algo

Preguntas para mi próxima cita