

Diario mensual de síntomas de la enfermedad de Ménière

Para cada día del mes, indica tu nivel de actividad, la puntuación de vértigo, y el nivel de estrés de acuerdo con la escala de calificación que ves abajo. Puedes imprimir copias a medida que las necesites. Este diario de síntomas te ayudará a ti y a tu médico para tener un seguimiento de la gravedad de los síntomas en el tiempo.

Nombre: _____ Mes: _____ Año: _____

Tratamiento actual (dieta, medicación...): _____ ¿empezó?: _____

1	2	3	4	5	6	7
Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:
Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:
Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:
Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:
8	9	10	11	12	13	14
Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:
Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:
Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:
Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:
15	16	17	18	19	20	21
Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:
Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:
Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:
Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:
22	23	24	25	26	27	28
Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:
Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:
Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:
Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:
29	30	31	<i>Nivel de Actividad Puntuación vértigo Nivel stress</i>			
Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	Nivel de actividad:	ESCALA DE PUNTUACIÓN	0 Actividad Normal	0 Ninguno	0 Ninguno
Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:	Puntuación vértigo:		1 Limitación Ligera	1 Suave	1 Un poco estresado
Nivel stress:	Nivel stress:	Nivel stress:		2 Limitación moderada	2 Moderado	2 Moderadamente estresado
Duración crisis:	Duración crisis:	Duración crisis:		3 Enfermo en casa	3 Severo	3 Muy estresado
				4 Postrado en cama	4 El peor ataque	4 Extremadamente estresado

