Hoja de seguimiento desencadenantes crisis de Síndrome de Ménière

Fecha: _____

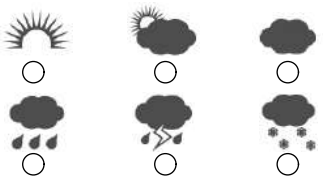
Clima

_____ ºC _____ ºC

Presión atmosférica: _____

Nivel pólen: _____

El Tiempo:



Sueño

Me levanto: _____ Me acuesto: _____

Calidad del sueño: _____ 1 (Mal) 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Genial)

Dieta

Desayuno:

Total Sodio: _____ Total azúcar: _____

Comida:

Total Sodio: _____ Total azúcar: _____

Cena:

Total Sodio: _____ Total azúcar: _____

Aperitivos:	**Total sodio**	**Total Azúcar**

Cafeina? _____ Alcohol? _____ Tabaco? _____

Stress

Meditación: ◯ Sí ◯ No Duración: _____

Nivel de Stress: _____ 1 (min) 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Max)

Notas:

Medicación

_____

_____

_____

_____

_____

Vértigos

Has tenido ataques?: ◯ Sí ◯ No

Duració: _____ Intensidad (1 a 10): _____

Notas:

Ejercicio

Tipo: _____ Duración: _____

Notas:

Síntomatología diaria

	Mañana	**Tarde**	**Noche**
Vértigo (1-10)			
Inestabilidad (1-10)			
Tinnitus (1-10)			
Presión oído (1-10)			
Aturdimiento (1-10)			
Dolor de cabeza (1-10)			
Pérdida auditiva (1-10)			
Naúseas (1-10)			
Hiperacusia (1-10)			
Bruxismo (1-10)			

Resumen y notas

Fuente : MIND OVER MENIERE'S www.mindovermenieres.com

Traducción y adaptación: ASMES (Asociación Síndrome de Ménière España www.asmespana.es)