Resumen mensual de migraña: ficha de revisión

Hoja en blanco · para rellenar a mano · A4, también cabe en US Letter · dim.arvetechapps.com · hoja de organización, no es una prueba diagnóstica

Mes	Días registrados	Días con dolor de cabeza	Días con algún medicamento para la crisis	Días con triptanes, analgésicos combinados, opioides o ergotamínicos	Días con analgésicos simples o AINE	Comparación con referencia	Cambio / pregunta

Una fila por mes. Copia los días de tu diario; la columna de comparación los contrasta con las referencias ICHD-3.

Discapacidad tipo MIDAS: últimos 3 meses

Preguntas parafraseadas a partir del cuestionario MIDAS (Stewart et al., Neurology 2001). Anota días; no es el formulario oficial.

1. Días que faltaste al trabajo o a clase por dolor de cabeza	
2. Días en que tu rendimiento en el trabajo o en clase se redujo a la mitad o más (sin contar la pregunta 1)	
3. Días sin tareas domésticas por dolor de cabeza	
4. Días en que tu rendimiento en las tareas domésticas se redujo a la mitad o más (sin contar la pregunta 3)	
5. Días en que te perdiste actividades familiares, sociales o de ocio por dolor de cabeza	
Total (preguntas 1–5)	
Grado	
A. Días con dolor de cabeza (no puntúa)	
B. Intensidad media de esos dolores, 0–10 (no puntúa)	

0–5: I · discapacidad mínima o nula
6–10: II · discapacidad leve
11–20: III · discapacidad moderada
21+: IV · discapacidad grave

Las referencias de la ICHD-3 (1.3 migraña crónica; 8.2 cefalea por uso excesivo de medicación) se refieren a un uso regular durante más de 3 meses. Un recuento mensual sirve para iniciar una conversación, no es un diagnóstico. Varias tomas en una misma fecha cuentan como un día.