Registro de Síntomas
Mes y Año _____

Instrucciones

1) Anota la fecha y hora en que comenzaron los síntomas.
2) Describe en detalle lo que sentiste.
3) Califica la severidad del 1 al 10, donde 1 es muy leve y 10 es muy severo.
4) Escribe cuánto tiempo duraron los síntomas.
5) Escribe que hacías cuando los síntomas comenzaron. Ejemplos: caminar, levantarte, acostarte, bajando o subiendo escaleras, conduciendo, bañándote.
6) Escribe los medicamentos que tomaste para los síntomas, incluyendo la dosis.
7) En 'notas' incluye información adicional importante. Ejemplos: mucho calor, dormí mal, nuevo medicamento, no comí, mucho estrés, comí algo diferente.

Fecha	Hora	Descripción	Severidad 1 – 10	Duración	Actividad	Medicamento	Notas

©Carmen M. Pérez Velázquez
Bienestar60+ (bienestar60.com)

BIENESTAR60+