

pensio

Rastreador de síntomas

3 min

Registra tus síntomas diarios con su intensidad y notas: identifica patrones y ten un registro listo para tus consultas médicas.

*Nota**:* Este es un espacio para registrar lo que notas, no un expediente médico. No interpreta nada de lo que anotas y no sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Lleva cualquier preocupación sobre tu salud a un médico.

SECCIÓN 3

Fecha

SECCIÓN 4

Síntomas de hoy

| Síntoma | Intensidad (1–5) | Momento del día | Notas |

|-----|-----|-----|-----|

|||||

|||||

|||||

= Leve · 2 = Moderado · 3 = Notable · 4 = Fuerte · 5 = Insoportable

SECCIÓN 5

¿Qué pudo haber desencadenado estos síntomas?

SECCIÓN 6

Medicamentos / tratamientos

SECCIÓN 7

Sueño y nivel de energía

Sueño anoche: _ horas

Energía hoy: Baja / Media / Alta

Notas para mi médico
