

MI DIARIO DE SÍNTOMAS

Los síntomas de la NDM (miotonía no distrófica) pueden variar mucho de un día a otro. Por eso, es posible que en la consulta con tu médico no coincidan con lo que sientes habitualmente. Por eso, llevar un registro diario puede ser de gran ayuda. Cuanta más información tenga tu equipo médico sobre cómo te encuentras en el día a día, más fácil será confirmar el diagnóstico y ajustar el tratamiento a tus necesidades. Anotar cuándo aparecen los síntomas, qué estabas haciendo en ese momento o incluso qué habías comido, puede ayudarte a detectar qué los empeora o si siguen algún patrón.

Puedes usar este diario para anotar los días en los que te sientas peor, si notas síntomas nuevos o si quieres recordar alguna pregunta para tu próxima visita médica.

Fecha de hoy:

Temperatura estimada:

¿Notaste si algo que comiste o bebiste hoy te provocó rigidez muscular (miotonía)?

Comida:

Bebida:

EVALUACIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE HOY

(Marca las casillas o añade información donde sea necesario)

Miotonía (Rigidez muscular)	Dolor	Debilidad	Fatiga	Otros
--------------------------------	-------	-----------	--------	-------

¿Qué síntomas has tenido hoy?

--	--	--	--	--

¿En qué partes del cuerpo los has notado y qué tipo de síntoma era?

--	--	--	--	--

¿Qué estabas haciendo cuando comenzaron?

--	--	--	--	--

¿Cuánto tiempo te duraron los síntomas?

--	--	--	--	--

En una escala del 0 al 10 (donde 0 es sin molestias y 10 el mayor impacto), ¿cómo de intensos fueron hoy?

--	--	--	--	--

¿Qué actividades del día se vieron más afectadas por los síntomas?

--	--	--	--	--

Notas para tu próxima visita al médico: