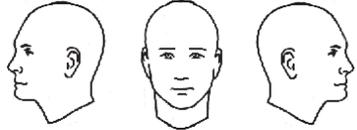
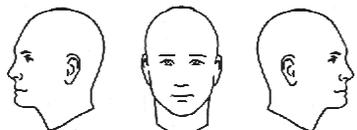
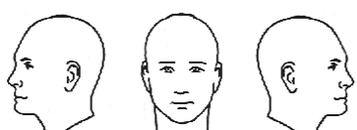
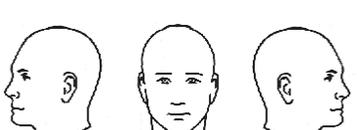
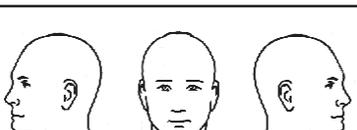
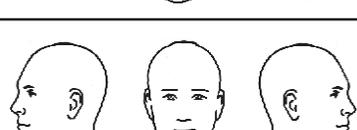
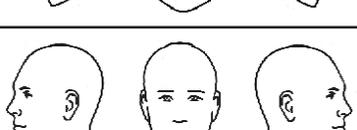


Diario de Dolores de Cabeza

<i>Fecha/ Hora del dia</i>	<i>¿Donde sintio el dolor? Por favor indiquelo en el diagrama</i>	<i>¿Como era el dolor? Ejemplo: Pulsante, presión, lento, agudo</i>	<i>¿Que pudo haber causado su dolor de cabeza? (Vea la lista de causas posibles)</i>	<i>Metodo de alivio</i>	<i>¿Cuanto duro el dolor?</i>
					
					
					
					
					
					
					

Muchos dolores de cabeza son provocados por factores externos, conocidos como causantes. La siguiente lista contiene algunos de los causantes mas comunes de dolores de cabeza. Por favor leala despacio. Puede ayudarle a conocer mejor su alimentacion o el numero de horas que necesita dormir, y descubrir las causas de su dolor de cabeza. Por favor, apunte todo lo que Ud. sospeche pueda ser causante o que contribuya a su dolor de cabeza.

Alimentación.

- Comidas o bebidas que contengan cafeina:
- chocolate
- queso añejo
- plátanos
- aguacate
- nueces
- levadura
- alcohol
- salchichas o tocino que contengan nitritos (un preservativo)
- comidas que contengan glutamato monosódico (MSG), como la comida china
- helado
- comer irregularmente (dejar de comer)

Dormir:

- desmasiado
- poco
- siesta

Hormonal:

- menstruación
- píldoras anticonceptivas

Emocionales:

- stress
- ansiedad

Ambientales:

- luz intensa
- cambios de temperatura