

NOMBRE

SEMANA DEL

FISIOTERAPEUTA

Este registro nos ayuda a entender cómo se comporta tu dolor a lo largo de la semana: cuándo aparece, qué lo empeora y qué lo alivia. No hace falta que lo rellenes a todas horas: con una anotación al día es suficiente.

INTENSIDAD DEL DOLOR · MARCA UN NÚMERO CADA DÍA

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 · sin dolor

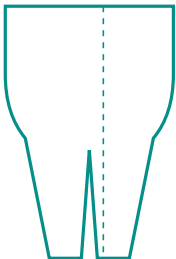
10 · el peor dolor imaginable

REGISTRO DIARIO

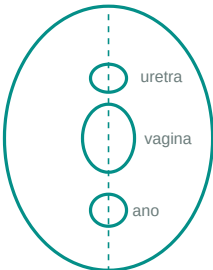
FECHA	DOLOR 0-10	MOMENTO DEL DÍA	QUÉ LO HA EMPEORADO	QUÉ LO HA ALIVIADO	QUÉ HE DEJADO DE HACER

DÓNDE DUELE · MARCA LA ZONA CON UNA X

Vista anterior



Vista perineal



CÓMO ES TU DOLOR

- ☐ Quemazón ☐ Punzante ☐ Presión o peso ☐ Pinchazos
☐ Calambre ☐ Escozor ☐ Tirantez ☐ Sordo y continuo

¿SE RELACIONA CON ALGO?

- ☐ Estar sentado/a mucho rato ☐ Orinar ☐ Defecar
☐ Relaciones sexuales ☐ La regla ☐ Ejercicio
☐ Estrés o falta de sueño ☐ Ropa ajustada

NOMBRE

SEMANA DEL

FISIOTERAPEUTA

Este registro nos ayuda a entender cómo se comporta tu dolor a lo largo de la semana: cuándo aparece, qué lo empeora y qué lo alivia. No hace falta que lo rellenes a todas horas: con una anotación al día es suficiente.

INTENSIDAD DEL DOLOR · MARCA UN NÚMERO CADA DÍA

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 · sin dolor

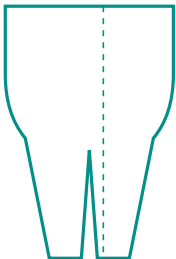
10 · el peor dolor imaginable

REGISTRO DIARIO

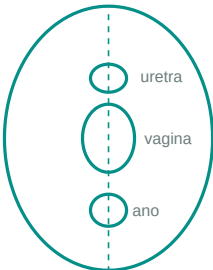
FECHA	DOLOR 0-10	MOMENTO DEL DÍA	QUÉ LO HA EMPEORADO	QUÉ LO HA ALIVIADO	QUÉ HE DEJADO DE HACER

DÓNDE DUELE · MARCA LA ZONA CON UNA X

Vista anterior



Vista perineal



CÓMO ES TU DOLOR

- ☐ Quemazón ☐ Punzante ☐ Presión o peso ☐ Pinchazos
☐ Calambre ☐ Escozor ☐ Tirantez ☐ Sordo y continuo

¿SE RELACIONA CON ALGO?

- ☐ Estar sentado/a mucho rato ☐ Orinar ☐ Defecar
☐ Relaciones sexuales ☐ La regla ☐ Ejercicio
☐ Estrés o falta de sueño ☐ Ropa ajustada