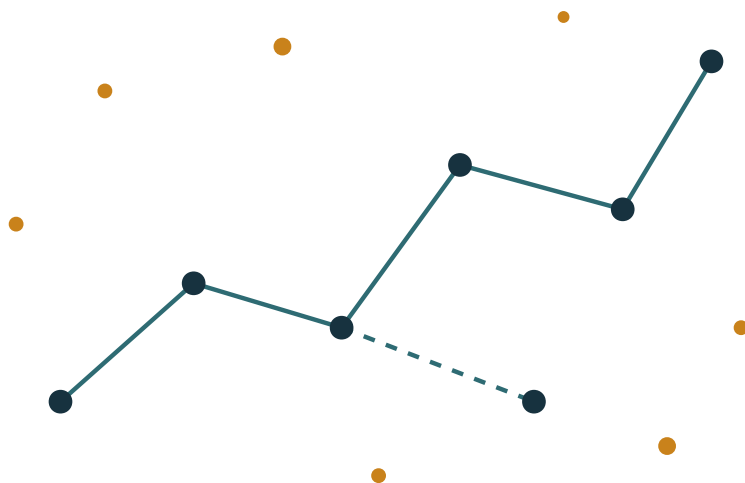




Diario de pistas

Observar sin vigilar

No es un registro para llenarlo todo. Es un lugar para mirar, cuando haga falta.

Imprime solo las páginas que vayas a usar, las veces que necesites.

Cómo usar este diario

Léela una vez antes de empezar.

Este diario no está hecho para que lo llenes todo. Está hecho para ayudarte a mirar.

Empieza por el registro mínimo. Es la base. Unos minutos al día, en el momento que te quede más fácil.

Un registro incompleto sigue siendo un registro. Si un día solo alcanzas a escribir una línea, esa línea cuenta.

No hay un número mágico de días. Cuando tengas varios registros, haz la revisión semanal.

Lo demás aparece cuando haga falta. No necesitas usar todas las páginas.

Y puedes parar. Por una crisis, un viaje, una mala semana o porque estás harta de anotar. Retomas cuando tenga sentido.

El orden de este diario

TODOS LOS DÍAS	Registro mínimo
UNA VEZ POR SEMANA	Revisión semanal
CUANDO CORRESPONDA	Mis sospechas · cuando algo se repita
CUANDO CORRESPONDA	Mi prueba · para probar un ajuste
CUANDO CORRESPONDA	Para ahondar en una pista · solo si investigas algo concreto
CUANDO CORRESPONDA	Para llevar a consulta · antes de una cita
CUANDO CORRESPONDA	Cierre de temporada · cuando decidas hacer una pausa
CUANDO QUIERAS	Página libre

Cómo calificar de 0 a 10

Una sola escala, siempre la misma, para poder comparar.

Dolor

0

Sin dolor.

1 a 3Leve. Me deja
hacer casi todo.**4 a 6**Moderado.
Interfiere con lo
que hago.**7 a 10**Fuerte. Me
impide hacer
cosas.

Fatiga

0

Tengo energía.

1 a 3Me deja hacer
casi todo.**4 a 6**Puedo hacer
algunas cosas,
con pausas.**7 a 10**Me cuesta hasta
lo básico.

Cabeza

0

Clara.

1 a 3

Algo lenta.

4 a 6Me cuesta
concentrarme.**7 a 10**No logro pensar
con claridad.

No tienes que acertar el número exacto. Lo importante es usar siempre la misma escala para poder comparar.

Si un día no sabes qué número poner, deja la casilla en blanco. También vale.

Qué puedes observar

No es una lista para revisar todos los días. Es un mapa de lugares donde muchas mujeres encuentran pistas.

El sueño

A qué hora te acostaste, cuántas veces te despertaste y cómo amaneciste.

La tensión

Momentos de prisa, preocupación o conflicto antes del malestar.

El movimiento

Cuánto te moviste y cómo respondió tu cuerpo ese día y al siguiente.

El entorno

El clima, el frío, el ruido, la luz, el lugar donde estabas.

El tratamiento

Olvidos, cambios de horario o algo nuevo. Se lleva a consulta, no se prueba en casa.

La energía

Qué hiciste y cuánto tiempo. Si hubo pausas o hiciste mucho seguido.

El ánimo

Cómo estabas antes del malestar y cómo quedaste después.

La comida

Qué comiste y a qué hora, sin juzgarla.

El contexto

Con quién estabas y qué pasaba alrededor: visitas, fines de semana, viajes.

Los momentos mejores

Qué estaba pasando cuando el cuerpo tuvo un poco más de margen.

Cómo describir lo que sientes

Qué es: dolor, fatiga, niebla, rigidez, sensibilidad al ruido o a la luz. **Cómo se siente:** arde, punza, aprieta, pesa. **Cuándo:** a qué hora empezó, cuánto duró, qué te impidió hacer.

“Dolor 7 en hombros y cuello, como ardor, desde las 3 de la tarde” dice más que media página de “hoy fue horrible”.

Empieza por lo que te parezca más probable. No por todo. Cuando una pista se repita, cada uno de estos lugares tiene su plantilla en **Para ahondar en una pista.**