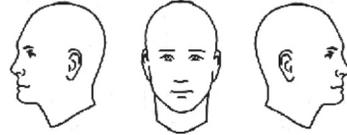
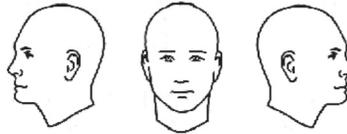
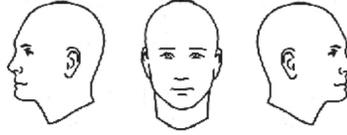
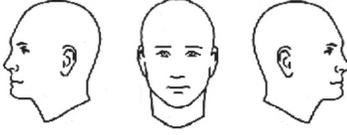
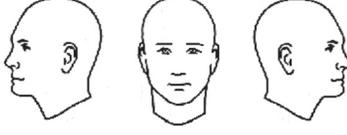
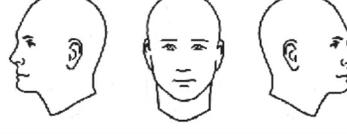
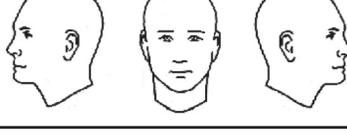


Diario de Dolores de Cabeza

<i>Fecha y hora del día</i>	<i>¿Donde sintió el dolor? Por favor indíquelo en el diagrama.</i>	<i>¿Como era el dolor? Ejemplo: Pulsante, punzante, lento, agudo</i>	<i>¿Que pudo haber provocado su dolor de cabeza? (Vea la lista de causas posibles)</i>	<i>Método de alivio</i>	<i>¿Cuanto duró el dolor?</i>
					
					
					
					
					
					
					

Muchos dolores de cabeza están provocados por factores externos, conocidos como causantes. Esta lista contiene algunos de los causantes mas comunes de dolores de cabeza. Por favor leala despacio. Puede ayudarle a entender mejor su alimentación o el número de horas que necesita dormir, asi como a descubrir las causas de su dolor de cabeza. Por favor, apunte todo lo que sospeche que pueda causar o contribuir 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 monosodio (MSG), como la comida china
- Helado
- Comer irregularmente

**Dormir:**

- desmasiado
- poco
- siesta

**Hormonal:**

- menstruación
- píldoras anticonceptivas

**Emocionales:**

- stress
- ansiedad

**Ambientales:**

- luz intensa
- cambios de temperatura