



DIARIO DE DUELO

Registro físico

	NIVEL DE ENERGÍA (0-10)	DOLOR FÍSICO (LOCALIZACIÓN E INTENSIDAD)	TIPO Y CANTIDAD DE SANGRADO	SUEÑO (HORAS Y CALIDAD)	OTROS SÍNTOMAS (FIEBRE, ESCALOFRÍOS, MAREOS...)
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					





DIARIO DE DUELO

Registro emocional

	EMOCIÓN PREDOMINANTE	INTENSIDAD (0- 10)	SITUACIÓN O PENSAMIENTO QUE LA ACTIVÓ	RECURSOS QUE USÉ (RESPIRACIÓN, ESCRIBIR, HABLAR...)	¿FUNCIONÓ?
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					





DIARIO DE DUELO



Notas de la semana

(ESPACIO LIBRE PARA QUE ANOTES CUALQUIER DETALLE RELEVANTE)





DIARIO DE DUELO



Notas de la semana

(ESPACIO LIBRE PARA QUE ANOTES CUALQUIER DETALLE RELEVANTE)





DIARIO DE DUELO

Señales de alerta

SI APARECE CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS, CONTACTAR
INMEDIATAMENTE CON UN PROFESIONAL DE SALUD.

- FIEBRE MAYOR A 38 °C
- SANGRADO ABUNDANTE (EMPAPAR UNA COMPRESA EN MENOS DE UNA HORA)
- DOLOR ABDOMINAL INTENSO QUE NO CEDE CON MEDICACIÓN
- MAL OLOR VAGINAL FUERTE
- PENSAMIENTOS DE AUTOLESIÓN O DESESPERANZA EXTREMA
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR O MAREOS CONSTANTES

