

Mi diario de la APs

Lleva un registro de tus síntomas en las semanas previas a tu siguiente cita para optimizar el tratamiento de la artritis psoriásica

SEMANA 1 SEMANA 2 SEMANA 3 SEMANA 4

Síntomas

Usa una escala de **0 a 10** para describir los síntomas que has tenido durante la última semana. (0 = ninguno; 10 = intenso)

Fechas: _____

Ejemplo: Dolor	3	8	7	5
Dolor				
Flexibilidad de la espalda y las articulaciones				

Crisis

¿Has tenido alguna crisis durante la última semana? Describe en una escala de **0 a 10** la intensidad de la crisis. (0 = leve, 10 = intensa)

Ejemplo: Crisis	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
Ejemplo: Intensidad de las crisis			3				8	
Crisis	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
Intensidad de las crisis								

Actividades cotidianas

Describe en una escala de **0 a 10** cualquier tipo de restricción en tu capacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas. (0 = ninguna restricción, 10 = muchas restricciones)

Ejemplo: Restricciones en la capacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas	9	7	8	3
Restricciones en la capacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas				

Actividades de ocio

Usa una escala de **0 a 10** para describir cualquier tipo de restricción en tu capacidad para llevar a cabo las actividades sociales y de ocio que has querido hacer. (0 = ninguna restricción, 10 = muchas restricciones)

Ejemplo: Jardinería	8	6	9	8
1.				
2.				
3.				
4.				

Medicación

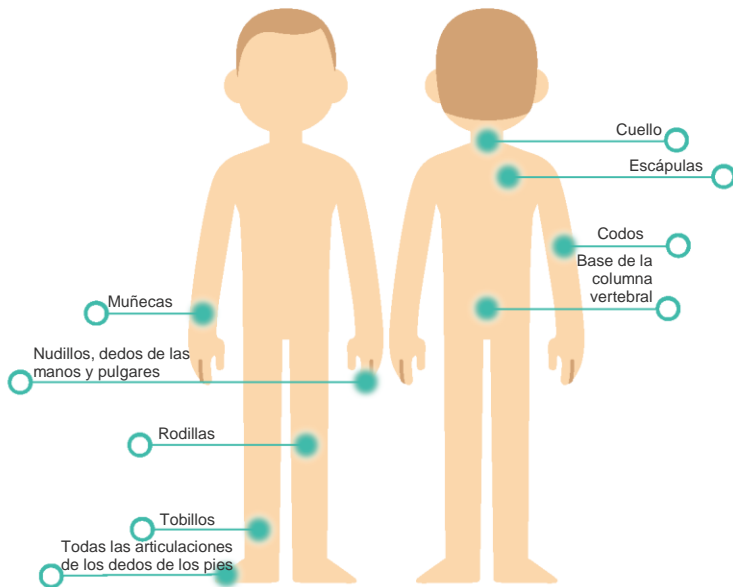
Enumera los tipos principales de medicamentos que has tomado durante las últimas 4 semanas por la APs. Indica el número de días de cada semana que los has tomado.

Ejemplo: Medicación	Número de días que lo has tomado cada semana			
	2	6	5	3
1.				
2.				
3.				
4.				

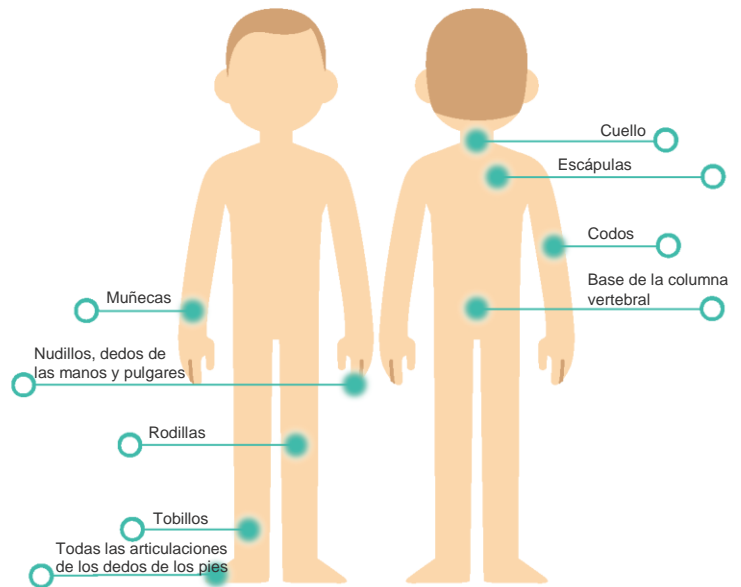
Mi diario de la APs

¿Dónde has tenido más dolor?

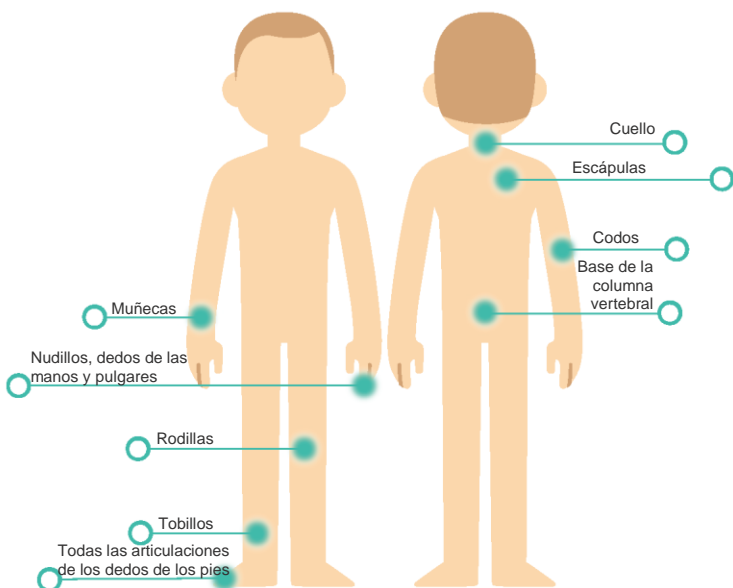
SEMANA
1



SEMANA
2



SEMANA
3



SEMANA
4

