

FIBROCOACH · DIARIO IMPRIMIBLE

Tu diario de 30 días

*Para empezar a ver tus patrones de
fibromialgia.*

Equipo FibroCoach

Especialistas en tratamiento del dolor · Neurosmedica LLC

FibroCoach

FIBROCOACH.ES

POR QUÉ UN DIARIO FUNCIONA

Tu cuerpo tiene patrones.

Lo que pasa es que son lentos. Tan lentos que tu memoria no los detecta. Por eso muchas pacientes con fibromialgia llevan años buscando "qué causa los brotes" sin encontrar respuesta.

Cuando registras durante 30 días seguidos, los patrones aparecen solos.

Este diario es un cuaderno imprimible para hacerlo a boli, en menos de un minuto al día. Si prefieres digital, FibroCoach hace lo mismo desde el móvil. El método es el mismo, lo importante es la constancia.

En las páginas siguientes encontrarás:

- ▶ Una **hoja calendario de 30 días** para registro diario rápido.
- ▶ Una **hoja semanal** para anotar observaciones y descubrimientos.
- ▶ Una **guía de interpretación** para mirar tus datos a final de mes.

Este diario no diagnostica, no recomienda tratamientos ni sustituye atención sanitaria. Es una herramienta personal de registro y autoconocimiento. Si descubres patrones que te preocupan, compártelos con tu médico.

ANTES DE EMPEZAR

01

Cómo usar este diario

Reglas mínimas para que funcione

- 1 **Una vez al día.** Mejor por la noche, después de cenar. Tarda 60 segundos.
- 2 **La primera cifra que te venga.** No analices. Tu intuición es información válida.
- 3 **No te castigues si fallas un día.** Si no rellenaste ayer, no rellenes "a posteriori": deja en blanco y sigue hoy.
- 4 **30 días sin mirar atrás.** No analices durante el mes. Sólo registras. Mirar prematuramente sesga tu comportamiento.
- 5 **El día 30, sí miras.** Y entonces es cuando empieza la magia.

Qué vas a registrar cada día

- **Dolor** — escala 0 a 10, donde 0 es nada y 10 es lo peor que puedas imaginar.
- **Fatiga** — escala 0 a 10, igual.
- **Sueño** — horas dormidas (aproximado) y si fue reparador (✓ sí, ✗ no, ~ regular).
- **Hábito clave del día** — ¿caminaste? ¿meditaste? ¿hidrataste bien? Marca **una** categoría con ✓.

No registras para tener "buenos números". Registras para verte tal cual eres ahora, y desde ahí poder cambiar lo que decidas.

ACCIÓN PARA HOY

Imprime las hojas siguientes (calendario + 4 hojas semanales). Pónlas en un sitio visible: nevera, mesilla, encimera del baño. **Lo que no está visible, no se hace.**

HOJA 1 · CALENDARIO IMPRIMIBLE

30 días de registro

D · Dolor 0-10 | F · Fatiga 0-10 | S · Sueño (horas) | R · Reparador (✓ ✗ ~) | H · Hábito clave del día

"" + ".join([f" for i in range(1,31)]) + ""

DÍA	D	F	S	R	H	NOTAS BREVES
{i: 02d}						

HOJA 2 · RESUMEN SEMANAL (4 HOJAS)

Semana _____

Imprime esta hoja 4 veces, una por semana. Rellénala los domingos por la noche.

MI MEJOR DÍA ESTA SEMANA	
¿QUÉ HICE DIFERENTE ESE DÍA?	
MI PEOR DÍA ESTA SEMANA	
¿QUÉ PUDO INFLUIR? (SUEÑO, EMOCIÓN, COMIDA, EVENTO)	
PROMEDIO DE DOLOR (0-10)	
PROMEDIO DE FATIGA (0-10)	
HORAS DE SUEÑO PROMEDIO	
UNA OBSERVACIÓN QUE ME HA SORPRENDIDO	
UNA COSA QUE VOY A PROBAR LA SEMANA QUE VIENE	

DÍA 30

30

Cómo leer tus 30 días

Tres preguntas concretas

1 • ¿Qué patrón aparece entre sueño y dolor?

Mira las noches con menos de 6 horas seguidas de las que valoraste como "no reparador". Compara el dolor del día siguiente con el dolor promedio del mes. ¿Sube? ¿Cuánto?

2 • ¿Hay días de la semana sistemáticamente peores?

Calcula el promedio de dolor y fatiga por cada día de la semana (la suma de los lunes / 4, etc.). Si ves un patrón claro (siempre lunes peor, siempre miércoles mejor), ese es tu calendario emocional o laboral hablando.

3 • ¿Hay un hábito que correlaciona con tus mejores días?

Mira los 5 mejores días del mes (los de menos dolor). ¿Qué hábito clave habías marcado el día anterior, o ese mismo día? Si aparece dos o más veces el mismo, tienes una pista importante.

El objetivo no es resolver tu fibromialgia en un mes. Es identificar dos o tres palancas que sí mueven tu día a día.

DESPUÉS DEL DÍA 30

Anota tus 3 hallazgos clave en una hoja aparte. Lleva esa hoja a tu próxima consulta médica. **Ningún profesional puede ver lo que tú has visto en estos 30 días.**

CIERRE



¿Y si esto fuera automático?

Lo que acabas de hacer en 30 días con un boli, FibroCoach lo hace en segundos al día desde el móvil. La app:

- Te recuerda registrar (notificación amable, no abusiva).
- Calcula promedios automáticamente.
- Te muestra tus patrones a las 2-4 semanas en gráficos claros.
- Genera un resumen exportable para llevar a tu médico.
- Te acompaña con hábitos sostenibles, sin sobrecarga.

Si has llegado hasta aquí completando el diario en papel, ya has demostrado constancia. La app simplemente te ahorra fricción para que mantengas la constancia los próximos 6 meses, no sólo el primero.

DA EL SIGUIENTE PASO

FibroCoach hace tu diario, automáticamente.

Registro en 30 segundos. Patrones a las 2 semanas. Resumen para tu médico. Sin sobrecarga.

7 días gratis. Sin tarjeta hasta el final del trial.

app.fibrocoach.es/
instalar

SOBRE QUIÉN ESTÁ DETRÁS

El equipo FibroCoach

Equipo de especialistas en tratamiento del dolor con experiencia clínica y trabajo de investigación sostenido. App desarrollada en Estados Unidos por Neurosmedica LLC, ahora en España.

FibroCoach

App de bienestar y autocuidado para personas con fibromialgia. Desarrollada por Neurosmedica LLC. No diagnostica, no sustituye atención sanitaria.

Web · fibrocoach.es

Instagram · [@fibrocoach_es](https://www.instagram.com/fibrocoach_es)

Email · info@fibrocoach.es

REFERENCIAS

- — Macfarlane GJ et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. *Ann Rheum Dis.* 2017;76(2):318-328.
- — Williams DA et al. Patient-reported outcomes in chronic pain: methodologic considerations. *J Pain.* 2016.

*Treinta días.
Tu cuerpo dejará de ser un
misterio.*

Empieza esta noche.

FibroCoach

TU APP PARA VIVIR MEJOR CON FIBROMIALGIA

fibrocoach.es