



Instrucciones para el 'Diario de la Fatiga' (Fatigue Diary: Instructions*) Bilingual document

1. Asigne un número del 1 al 10 (1 para el más bajo y 10 para el más alto) a:
 - Su nivel de fatiga
 - El valor o la importancia de la actividad que realiza (en comparación con otras actividades que desearía hacer a lo largo del día)
 - La satisfacción que siente de cómo realizó la actividad
2. En la columna llamada "Actividad" describa el trabajo físico realizado (por ejemplo, estuve de pie en la ducha 10 minutos, subí 15 escalones con dos bolsas de la compra, caminé 300 metros hasta la casa del vecino).
3. En la columna llamada "Comentarios" anote cualquier síntomas de la EM que haya aparecido o empeorado a lo largo del día, como problemas de concentración y visuales, debilidad, si arrastra los pies, siente dolor o aturdimiento, etc. Anote la temperatura ambiental si es pertinente.
4. Escriba información cada hora que esté despierto y anote las horas en las que estaba dormido.

Fatigue Diary: Instructions

1. Assign a number from 1 to 10 (1 being very low and 10 being very high) for:
 - Your level of fatigue;
 - The value or importance of the activity you are doing (by comparing it to other activities you would like to do during the course of the day);
 - Satisfaction you feel with your performance of the activity
2. In the "Activity" column describe the physical work done (e.g. stood in shower for 10 minutes, carried two bags of groceries up 15 stairs, walked 300 feet to the neighbor's house).
3. In the "Comment" column List MS symptoms as they appear or worsen during the day, including problems concentrating, visual problems, weakness, dragging foot, pain, numbness, etc. Include temperature of the environment when relevant if known.
4. Record information when appropriate during your day and write the hours you slept.

Hora Time	Fatiga Fatigue	Valor Value	Satisfacción Satisfaction	Actividad Activity	Comentario Comment
12:00	7	3	2	Cocine almuerzo-parada 15 minutos Cooking lunch standing 15 minutes	vision borrosa-cocina calurosa Blurred vision, very warm in kitchen

* from MS Focus, Fatigue, Issue 1, 2003

Diario de la Fatiga (Fatigue Diary)*

Comparta sus anotaciones con su doctor(a), enfermera(o) o terapeuta para que con esta información le sugiera estrategias que mejoren su nivel de energía.

Share your answers with a doctor, nurse, or therapist who can use the information to suggest energy-improving strategies.

Nombre (Name): _____ Fecha (Date): _____

Describa como durmió anoche: _____

(Describe last night's sleep):

Hora (time)	Fatiga (fatigue)	Valor (value)	Satisfacción (satisfaction)	Actividad (activity)	Comentario (Comment)
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00- 24: 00					

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.