

Registro de ánimo, sueño y señales

Completa una fila al día, siempre a la misma hora. La escala de -5 a +5 sirve solo para comparar tus días y no está validada. Preséntalo en consulta y déjalo si te hace sentir peor.

Señales que algunas personas notan antes de un cambio, sobre todo antes de una subida

Me siento menos y no me canso · hablo más rápido · gasto de más · muchas ideas a la vez · me irrito con todo · me cuesta levantarme · dejo de contestar mensajes · pierdo el interés · todo me pesa

Fecha	Ánimo -5 a +5	Horas de sueño	Medicación del día sí / no · dato para consulta	Señal que noté hoy

No sustituye el tratamiento psiquiátrico. Nunca cambies ni suspendas un medicamento a partir de esta hoja, habla primero con quien te la receta. Ante una crisis, llama al número de emergencias de tu país.

