

# Plantilla en blanco de diario de registro de la fatiga

Puedes usar la plantilla que se encuentra a continuación o descargar la plantilla en [www.msif.org/fatigue](http://www.msif.org/fatigue)

Fecha:

---

Describe cómo dormiste la noche anterior:

---



---



---

Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

\*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

\*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

\*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



Hora	Descripción de tus actividades	Puntaje de la fatiga*	Comentarios

\*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga



\*1 = poca fatiga; 10 = mucha fatiga

#MyInvisibleMS



Federación internacional de EM  
(*MS international federation*)  
Skyline House  
200 Union Street  
Londres SE1 0LX  
Reino Unido

---

N.o de compañía: 05088553  
N.o de organización benéfica: 1105321

 [www.msif.org](http://www.msif.org)

 [www.facebook.com/msinternationalfederation](https://www.facebook.com/msinternationalfederation)

 [www.twitter.com/msintfederation](https://www.twitter.com/msintfederation)

 [www.youtube.com/user/MSIFmedia](https://www.youtube.com/user/MSIFmedia)