Durante la reducción

Diario de *dosis y síntomas*

Unos minutos al día ayudan a ver la tendencia y a distinguir la retirada de los efectos secundarios y del malestar de fondo. Llévalo a cada consulta.

Fecha	Dosis de hoy	Síntomas físicos (0–10)	Síntomas emocionales (0–10)	Sueño	Qué me ha ayudado	Para la consulta

Marca con un círculo los días en que cambias la dosis. Si un síntoma empieza en los días siguientes a una bajada y mejora al mantenerla, lo más probable es que sea de retirada.

Fuentes: Plantilla de tuescalera.org/consulta
Revisado el 27 de octubre de 2026. Este material es informativo: no sustituye a la consulta ni es una pauta individual. Cualquier cambio de dosis se decide con quien te receta.