

ES HORA DE HABLAR DE TU MIGRAÑA

Empieza una nueva conversación con tu profesional sanitario sobre cómo controlar la migraña

Tomar la iniciativa para comenzar una nueva conversación es un gran paso para **simplificar el tratamiento de tu migraña**.

Convivir con tu migraña puede suponer un **frustrante prueba-error**. Encontrar una solución a todos los problemas que causa la migraña no es fácil.

Esta guía **podrá ayudarte a mantener una conversación** centrada en cómo los ataques de migraña afectan tu vida y así trabajar en cómo controlar correctamente tu migraña.

Responde a las siguientes preguntas y entrega la guía cumplimentada a tu profesional sanitario

De media, ¿cuántos días al mes tienes una crisis de migraña?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+

¿Qué síntomas experimentas antes de una crisis?



cansancio



náuseas



sensibilidad a la luz



sensibilidad al sonido



problemas gastrointestinales



aura

Describe cualquier otro síntoma adicional

¿Cuál es la intensidad típica de una crisis de migraña? ¿Cuánto te suele durar una crisis?

Severidad ○ ○ ○
Leve (poco dolor) Moderada (dolorosa) Grave (mucho dolor)

Duración ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
<4 horas 4-6 horas 6-8 horas 12-24 horas 1 día 2 días 3+ días

¿Tienes factores desencadenantes específicos que te provoquen a menudo una crisis de migraña?



alcohol



cafeína



lácteos



falta de sueño



luz



sonidos



estrés



clima

Describe cualquier otro desencadenante adicional

¿Qué estrategias sigues actualmente para el manejo de tu migraña?

Enumera tus estrategias actuales

¿Con qué frecuencia evitas o retrasas tus estrategias para la migraña?

○ ○ ○ ○
Nunca A veces A menudo Siempre

Describe por qué evitas o retrasas tus estrategias

La migraña puede afectar a tu vida cotidiana

Las conversaciones con tu profesional sanitario pueden haberse centrado principalmente en las estrategias de tratamiento. Sin embargo, el impacto de la migraña en tu vida cotidiana no se queda solo en los síntomas que experimentas durante un ataque.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas y comenta con tu profesional sanitario las repercusiones de la migraña en tu vida.

¿Tus estrategias para controlar las crisis de migraña perturban tu vida cotidiana?

(por ejemplo, tomar varios medicamentos, aislarte durante un ataque, efectos secundarios, etc.)



Explica brevemente cómo tus estrategias perturban tu vida cotidiana

¿Cuántas veces tienes que tomar decisiones radicales para evitar un ataque de migraña?

(por ejemplo, no tomar determinados alimentos o bebidas, huir de situaciones ruidosas, faltar a actos sociales, etc.)



Explica brevemente cómo estas decisiones afectan a tu vida cotidiana

¿Con qué frecuencia faltas al trabajo o renuncias a eventos sociales a causa de la migraña?



Explica brevemente cómo faltar al trabajo o renunciar a tu vida social afecta a tu vida cotidiana

¿Con qué frecuencia te sientes menos productiva/o en el trabajo o incapaz de disfrutar de tu vida personal a causa de la migraña?



Explica brevemente cómo te afecta sentirte ineficaz en el trabajo o no poder disfrutar de tu vida personal.

SAL DEL LABERINTO QUE SUPONE CONVIVIR CON LA MIGRAÑA

Caminos sin salida, planes que se quedan a medias, frustrante prueba y error. No dejes que la migraña te detenga. Tener la migraña bajo control no es fácil, esta guía puede ayudarte a hablar con tu profesional sanitario, llévala a tu próxima cita.

Recuerda llevar preparadas tus estrategias y/o tratamientos para comentar con tu profesional sanitario

Para obtener las mejores **respuestas**, se necesitan las mejores **preguntas**

CONSULTA CON TU PROFESIONAL SANITARIO