



GUÍA PARA HABLAR CON TU MÉDICO

Vivir con migraña puede ser difícil, dado que no siempre es sencillo para los demás comprender cómo la enfermedad afecta a tu vida. Es posible que lo vean como "simplemente otro dolor de cabeza", o quizás vean más allá e intenten comprender la intensidad del dolor y la gravedad de los síntomas que te impiden vivir una vida normal.

Esta guía pretende ayudarte para cuando hables con tu médico, intentar ser lo más claro posible acerca de cómo la migraña afecta a tus actividades diarias y el impacto que tiene en tu vida. De esta forma podrás tener una conversación productiva que permitirá a tu médico ofrecerte el cuidado más personalizado.

Para ayudarte a tener esa conversación, estas son las tres áreas en las que estará interesado tu médico:

- **Los días afectados por la migraña al mes**
- **La frecuencia que tomas medicación para aliviar los síntomas**
- **De qué manera la migraña afecta a tu vida**

Para asegurar que puedes aportar la información necesaria, te sugerimos unas breves preguntas a continuación para ayudarte a hablar sobre la migraña.


**TUS RESPUESTAS AYUDARÁN
A TU MÉDICO A COMPRENDER
EXACTAMENTE CÓMO
LA MIGRAÑA AFECTA A TU VIDA**

TUS RESPUESTAS


1 ¿Cuántos días de migraña tienes habitualmente al mes?



2 ¿Cuántas horas antes del ataque de migraña puedes prever que se acercan los síntomas?




3 ¿Cuántas horas duran habitualmente tus ataques de migraña?



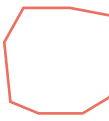
4 Una vez que ha terminado el ataque de migraña, ¿cuántas horas tarda hasta que vuelves a sentirte bien?



5 Habitualmente, ¿cuántos días al mes tomas medicación para ayudar a aliviar los síntomas de la migraña?



6 De media, ¿cuántos días al mes no puedes ir a trabajar o no puedes cumplir con tus responsabilidades familiares debido a la migraña?



7 Añade los comentarios que desees, por ejemplo cómo te sientes y cómo la migraña afecta a tu vida en general.

TU CANTIDAD TOTAL DE DÍAS AFECTADOS POR LA MIGRAÑA



Durante un ataque de migraña puedes experimentar una variedad de síntomas que pueden incluir la aparición súbita de dolor intenso, habitual en un lado de la cabeza.¹ Con estas cuatro respuestas tu médico puede realizar un cálculo de la cantidad de días al mes que te afecta la migraña.

La herramienta para la evaluación del impacto de la migraña disponible en nuestra web es otra forma sencilla para que puedas calcular los días afectados por la migraña, y te dará una visión más global, por año. Puedes encontrarla en: www.dalevozatumigraña.com/herramientas-migraña/impacto-migraña

TU MEDICACIÓN PARA LA MIGRAÑA



Piensa en los medicamentos que tomas cuando empiezan los síntomas de la migraña. Pueden incluir analgésicos, medicamentos específicos para la migraña, tratamientos antieméticos o analgésicos con receta.²

TU VIDA CON MIGRAÑA



La migraña puede afectar a muchos momentos de tu vida. Explicarle esto a tu médico, familiares y amigos puede ayudarles a comprender mejor la enfermedad.

Referencias:

1. NHS Choices. Migraine symptoms. <http://www.nhs.uk/conditions/migraine/Pages/symptoms.aspx> [último acceso: octubre de 2017].
2. Migraine Action. Migraine Treatments and Therapies – Acute Treatments. <http://www.migraine.org.uk/information/treatments-and-therapies/acute-treatments/#acute> [último acceso: octubre de 2017].