

**¿Dolor de
cabeza?**

**Toma el
control
de tu
migraña**



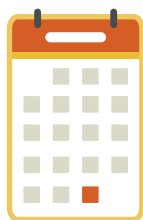
AEMICE ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE MIGRAÑA Y CEFALEA

La migraña es más que un simple dolor de cabeza; es una **enfermedad neurológica que se manifiesta con un dolor de cabeza intenso y pulsátil** (como palpitaciones o latidos en la cabeza). Este dolor se presenta en forma de crisis o ataques que pueden durar desde unas horas hasta días, pero siempre aparece de forma gradual y suele desaparecer también gradualmente, a medida que cede la crisis.

Con la migraña, el dolor de cabeza suele localizarse en una mitad de la cabeza, aunque en ocasiones puede aparecer en la misma frente o en toda la zona craneal.

FORMAS

- ✓ **Episódica:** las crisis de migraña suceden hasta 14 días al mes.
- ✓ **Crónica:** las crisis de migraña suceden 15 o más días al mes.



SÍNTOMAS

- ✓ Dolor de cabeza intenso y pulsátil
- ✓ Náuseas y vómitos
- ✓ Intolerancia a la luz
- ✓ Hipersensibilidad a los olores
- ✓ Congestión y/o descarga nasal
- ✓ Fobia a los ruidos fuertes

¿QUIERES SABER SI TIENES MIGRAÑA? ¡AUTOEVALÚATE!

Contesta este breve cuestionario (MS-Q*) y suma las respuestas afirmativas (SÍ). Si suman 4 o más puntos es muy probable que tu dolor de cabeza sea migraña. Si es así, consulta con tu médico cuanto antes.

PREGUNTAS	SÍ	NO
¿Tienes dolor de cabeza frecuente e intenso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tus dolores de cabeza suelen durar más de 4 horas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Tienes náuseas cuando tienes dolor de cabeza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Te molesta la luz y el ruido cuando tienes dolor de cabeza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿El dolor de cabeza limita tus actividades físicas e intelectuales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Migraine Screening Questionnaire (MS-Q) es un cuestionario de cribado validado basado en los criterios diagnósticos del International Headache Society (IHS).*

8 consejos que te ayudarán a controlar la migraña

1

SI CREES QUE TIENES MIGRAÑA, ACUDE A TU MÉDICO CUANTO ANTES

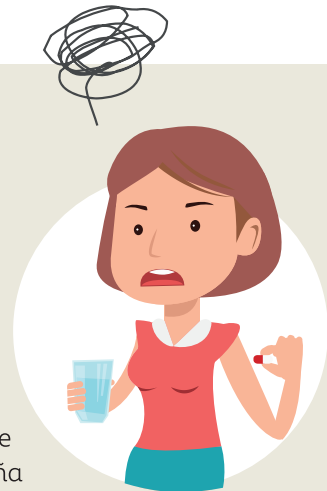
1 de cada 4 pacientes no ha consultado nunca su dolor de cabeza con su médico. El retraso en tu diagnóstico podría afectar al curso de tu enfermedad y a tu calidad de vida. No subestimes a la migraña.

2

LA MITAD DE LOS PACIENTES QUE TIENEN MIGRAÑA SE AUTOMEDICA CON ANALGÉSICOS SIN RECETA

Esto dificulta el control de los síntomas de la migraña y la puede cronificar. De hecho, cada año el 3% de las migrañas se cronifican.

Si quieres controlar tu migraña, evita la automedicación.



3

LA MIGRAÑA ES UNA ENFERMEDAD TRATABLE

En España disponemos de diferentes opciones terapéuticas, tanto para prevenir la aparición de nuevas crisis como para frenar el dolor. Consulta con tu médico cuál es el tratamiento más adecuado para tu migraña.



4

NO TODOS LOS TRATAMIENTOS SON EFICACES PARA TODOS LOS PACIENTES NI SIEMPRE CUMPLEN SUS EXPECTATIVAS

En muchos casos, el fracaso de la medicación provoca el abandono del tratamiento e incluso del seguimiento médico. Si es tu caso, consulta con tu médico otras opciones de tratamiento. ¡No te rindas!



5

EL MÉDICO ES UNA PIEZA FUNDAMENTAL PARA TRATAR TU ENFERMEDAD

Es importante que establezcas un espacio de confianza y buena comunicación con él. Esto te ayudará a compartir con él tus miedos, frustraciones y desánimo cuando no consigas controlar tu migraña de la forma esperada.

Y además, ayudará a tu médico a conocer mejor tu enfermedad.



6

CREA TU DIARIO DE SÍNTOMAS

En ocasiones, salimos de nuestra visita con el médico con la sensación de haber olvidado gran parte de lo que queríamos decir y preguntar. Para evitarlo usa un “diario de síntomas”, una herramienta que te ayudará a compartir con tu médico los detalles de tu enfermedad.



Fecha y hora de aparición del dolor



Alimentación (qué has comido y bebido las últimas 24 horas)



Horas de descanso (cuándo y cuánto has dormido)



Actividad (qué estabas haciendo justo antes de la crisis y cómo estabas)



Duración del dolor y qué has hecho para detenerlo

7

TOMA UN PAPEL ACTIVO ANTE TU ENFERMEDAD

Cuida tu estilo de vida con una alimentación saludable, practicando ejercicio físico moderado, descansando bien (duerme las mismas horas cada día) y controlando el estrés. De esta forma, ayudarás a evitar crisis que pueden desencadenarse por estas causas.



ALIMENTACIÓN RELAX EJERCICIO DESCANSO

8

NO ESTÁS SOLO, 5 MILLONES DE PERSONAS EN ESPAÑA SUFREN MIGRAÑA

Si necesitas apoyo e información **acércate a la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE)**. Entra en www.dolordecabeza.net y descubre lo que AEMICE puede hacer por ti.

**No subestimes la migraña,
es más que un simple dolor
de cabeza.**

Acude al médico y trátala.



www.dolordecabeza.net



Con el aval de:



Con la colaboración de:

