

# MIGRAÑA

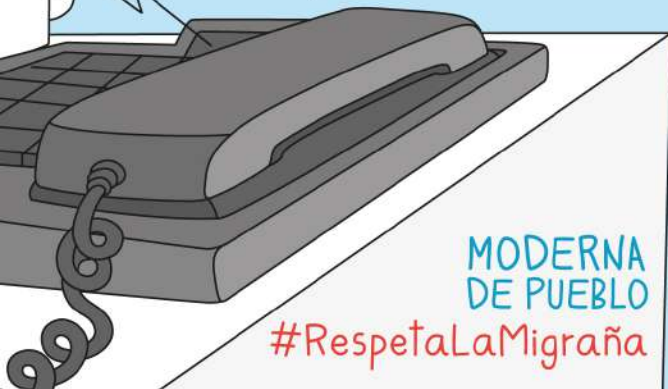
EN EL TRABAJO

DECIRLO

(y exponerme)

AGUANTAR

(lo inaguantable)



Leer

Las personas con migraña suelen mostrar una gran capacidad de aguante para que no afecte a su trabajo.



Pero a veces no puedes evitar tener una crisis que te incapacite...

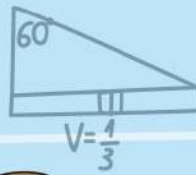
La persona con migraña conoce algunas de las situaciones que le puede desencadenar un episodio.

# LUNES

↑↑ Riesgo de migraña

Los lunes son el peor día, por pasar de relax al estrés.

$$\sqrt{4} \times 2 = \infty$$



# VIERNES

↑ Riesgo de migraña

Los viernes también son críticos, porque se me acumula el estrés de toda la semana.

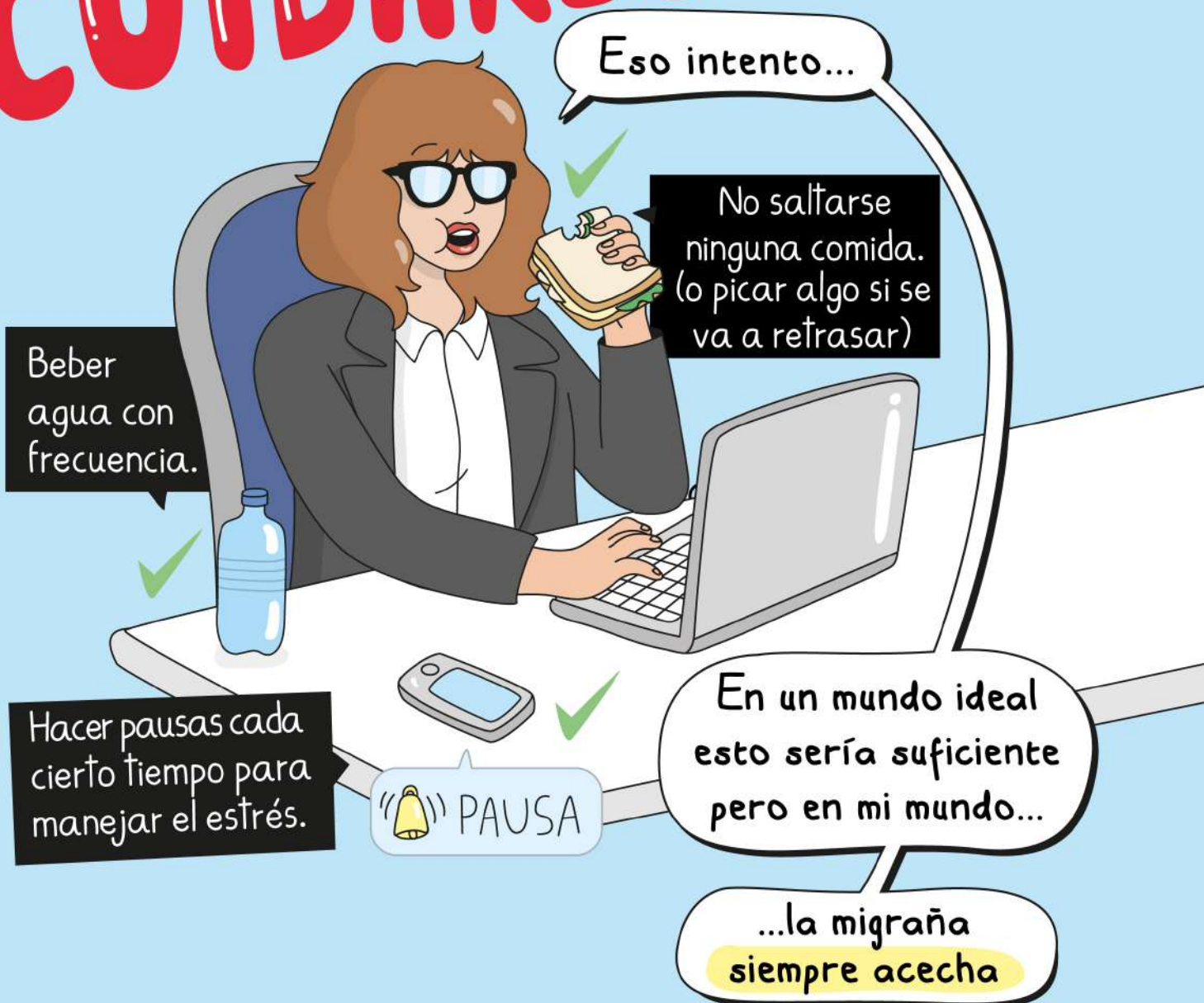
$$\sqrt{2}$$



Conocerse es necesario para evitar en la medida de lo posible los desencadenantes.

No solo depende del exterior (familia, amigos, trabajo), también debe

# CUIDARSE



No comentarlo aumenta la presión y preocupación por no ser capaces de ocultarlo.

TENER EPISODIOS FRECUENTES DE MIGRAÑA PUEDE CREAR

# ANSIEDAD ANTICIPATORIA

Uff, me va a dar...  
Justo ahora no....

A ver qué hago...



Dolor de cabeza tenemos todos y yo no me marcho a casa...

La migraña no es un simple dolor de cabeza, es un dolor incapacitante que se relaciona con una hipersensibilidad en el cerebro a los ruidos, la luz o los olores.



Así que el primer paso es visibilizar la migraña para que quien la sufra pueda "salir del armario" en su entorno laboral.

DECIRLO AGUA

Mirad, quería decirlos que tengo migraña. Un especialista lleva mi caso y me cuido todo lo que puedo por no fallaros.

Os lo quería decir porque si me da una crisis quizá no esté al 100%.

Y si tengo que parar será...

PORQUE DE VERDAD NO PUEDA.

Mi madre también tiene migraña, sé lo que es...

Tranquila, cuenta con nosotros.

Si podemos hacer algo por ti nos lo dices.

Facilitar la integración de alguien que sufre migraña es muy fácil, solo necesita:

**COMPRENSIÓN**  
**y flexibilidad**

Si quieres cuando te pase relájate en esta habitación y cuando te encuentres mejor vuelves.

Y si ves que necesitas irte me lo dices.

Lo mejor para la migraña es acudir a un especialista y ser activo en tu cuidado diario.