



PARA CONTROLAR EL COMPLEJO MUNDO DE LA MIGRAÑA EL PASO INICIAL ES HABLAR DE MANERA TRANSPARENTE CON TU DOCTOR.

AQUÍ TE ENUMERAMOS LOS PASOS A TENER EN CUENTA.

1



DESCRIBE APROPIADAMENTE TUS DOLORES DE CABEZA

- Utiliza la escala de dolor de 0 a 10 para brindar detalles a tu médico.
- Aplica las palabras adecuadas para describir el dolor de cabeza. Algunas son "dolor punzante", "palpitación", "hormigueo", "presión", etc.

2



LLEVA UN REGISTRO DE SÍNTOMAS Y POSIBLES DESENCADENANTES

- Mantener un diario de migraña que documente sus síntomas, desencadenantes y medicamentos puede ayudar a su doctor a comprender mejor su enfermedad y determinar el mejor tratamiento para ti.

3



CONOCE TU HISTORIAL MÉDICO FAMILIAR

- La migraña es una enfermedad hereditaria; por eso, es importante saber si algún pariente también experimentó este mal.

4



TENGA TODOS SUS REGISTROS MÉDICOS Y PRUEBAS PREVIAS

- De ser posible, lleve a su cita los documentos de todas las pruebas médicas relevantes que se haya realizado junto con una copia completa de los resultados.



5



TENGA SUS PREGUNTAS LISTAS

ALGUNAS PUEDEN SER

- ¿Qué puedo esperar de mi tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar de este nuevo medicamento?
- ¿Qué otras prácticas me pueden ayudar?



Y SOBRE TODAS LAS COSAS RECUERDE:

El Complejo Mundo de la Migraña puede tener una salida. Pregunte a su médico si existe otra forma de hacerlo.

PARA ELLO

- Encuentre un doctor en el que confíe y con quien se sienta cómodo
- Hágale saber que quiere dialogar sobre su migraña y los posibles tratamientos a tomar

