

# ES HORA DE HABLAR DE TU MIGRAÑA

**Inicia una nueva conversación con tu médico para encontrar una manera más sencilla de controlarla.**

Si no puedes dejar de pensar en tu migraña y no estás conforme con el tratamiento que estás siguiendo, ¡no estás solo/a! Tomar la iniciativa y activar una nueva conversación con un profesional de la salud es un gran primer paso para abordar y simplificar el tratamiento.

Es probable que hayas tenido varias instancias de “prueba y error” en busca del tratamiento adecuado. Utilizando la siguiente guía, podrás enfocar la conversación en el impacto que las crisis de migraña tienen en tu vida, para poder recibir orientación y trabajar sobre una mejor gestión de tu migraña.

**Responde las preguntas a continuación y entrega la guía completa a tu médico.**

En promedio, ¿cuántos días al mes tienes una crisis de migraña?

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10+                   |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¿Qué síntomas tienes antes de un ataque?



Cansancio



Náuseas



Sensibilidad a la luz



Sensibilidad a los sonidos



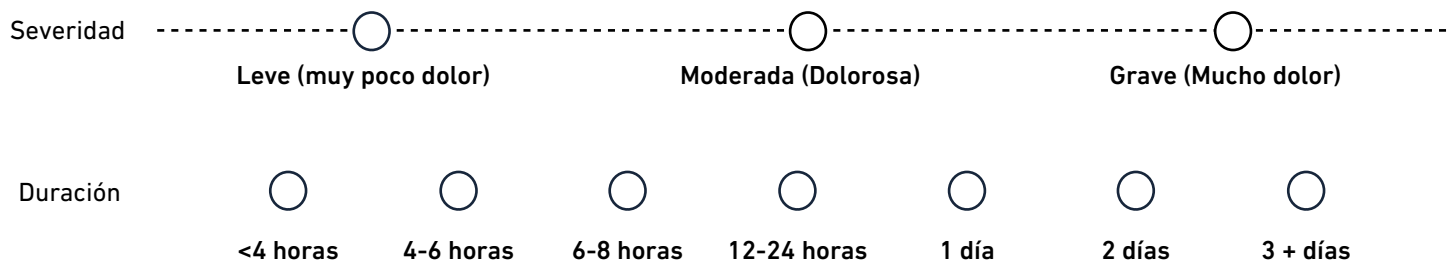
Problemas gastrointestinales











Aura

Describe cualquier síntoma adicional:

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



## ¿Qué desencadenantes suelen disparar un ataque de migraña?

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alcohol   | Cafeína   | Lácteos   | Falta de sueño  | Luces   | Sonidos   | Estrés  | Factores climáticos   |
| <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>   |

Describe cualquier desencadenante adicional:

## ¿Qué tomas actualmente para tratar y/o prevenir las crisis de migraña?

Menciona tus tratamientos actuales:

## ¿Con qué frecuencia evitas o retrasas las medidas para tratar la migraña?

Nunca      A veces      A menudo      Siempre

Describe por qué evitas o retrasas el tratamiento:

## La migraña puede afectar tu vida cotidiana

Las conversaciones con tu médico pueden centrarse principalmente en las estrategias de tratamiento, pero el impacto de la migraña en tu vida diaria va más allá de los síntomas que experimentas durante un ataque.

Considera las siguientes preguntas y coméntale a tu médico el impacto que la migraña tiene en tu vida.

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

(por ejemplo, llevar varios medicamentos, aislarse durante una crisis, efectos secundarios, etc.)



Explica brevemente cómo tus tratamientos/estrategias alteran tu vida cotidiana:

### ¿Con qué frecuencia tienes que tomar decisiones difíciles para evitar un episodio de migraña?

(por ejemplo, no consumir ciertos alimentos o bebidas, eludir situaciones ruidosas, faltar a eventos sociales, etc.)



Explica brevemente cómo evitas los desencadenantes en tu vida:

### ¿Con qué frecuencia faltas al trabajo o a eventos sociales debido a la migraña?



Explica brevemente cómo faltar al trabajo o a eventos sociales afecta tu vida:

¿Con qué frecuencia te sientes poco productivo en el trabajo o incapaz de disfrutar de tu vida personal debido a la migraña?



Explica brevemente cómo te impacta sentirte así:

¿Te sientes satisfecho con tus medidas actuales de tratamiento de las crisis de migraña?



Agrega notas adicionales acá:

¿Te sientes seguro/a con los tratamientos preventivos que estás tomando o con tus estrategias para evitar las crisis de migraña?



Agrega notas adicionales acá:

ENCUENTRA UNA FORMA MÁS SENCILLA DE CONTROLAR LA MIGRAÑA



¡Manejar la migraña es posible! Después de completar esta guía, llévala a tu próxima cita y coméntala con tu médico.