

Vivir con migraña puede ser frustrante ya que otras personas no siempre comprenden cuánto afecta esta enfermedad a nuestras vidas. A veces lo consideran como un “simple dolor de cabeza” o intentan comprender la gravedad del dolor o los síntomas que hacen que uno no pueda vivir su vida con normalidad.

Por lo tanto, cuando consulte con su médico, es importante ser lo más claro posible sobre su migraña y su impacto. De esta forma, podrá tener una conversación productiva y analizar las mejores opciones disponibles.

Para ayudarlo a tener esa conversación, se indican a continuación los tres aspectos más importantes a tener en cuenta para conversar con su médico:

La cantidad de ataques de migraña que tiene y días con migraña que sufre

Los medicamentos que toma para esta condición

La forma en que la migraña afecta su vida

Para garantizar que pueda hablar sobre estos aspectos en detalle, se han creado las siguientes preguntas concisas. Sus respuestas ayudarán al médico a entender exactamente cómo afecta la migraña en su vida.

## PREGUNTAS

1. ¿Cuántos ataques de migraña sufre por mes?
2. ¿Cuántas horas antes de que comience el ataque de migraña ya siente la aparición de los síntomas?
3. ¿Cuántas horas generalmente duran los ataques de migraña?
4. Cuando el ataque de migraña cesa, ¿cuántas horas pasan hasta que vuelve a sentirse usted mismo nuevamente?
5. ¿Cuántos días por mes toma medicamento para tratar los síntomas de la migraña?
6. En promedio, ¿cuántos días por mes falta al trabajo (relación de dependencia) y/o a sus responsabilidades cotidianas debido a la migraña?
7. Describa cómo se siente con respecto a la migraña

### • Medicamentos para la migraña

Piense y lleve un registro de los medicamentos que toma cuando aparecen los síntomas de la migraña. Pueden ser medicamentos de venta libre, medicamentos específicos para la migraña, tratamientos para náuseas o analgésicos prescritos.

### • Su vida con migraña

La migraña puede tener gran influencia en muchos aspectos de su vida. Al explicar esto a los demás, puede ayudarlos a comprender un poco más.

Esperamos que esta guía le sea útil para entablar mejores conversaciones no solo con los médicos sino también con sus amigos, familiares y colegas. Cuánto más lo entiendan, más lo van a poder ayudar.

Hay tratamientos para la migraña que pueden mejorar la calidad de vida.

**Si tenés síntomas de esta enfermedad, consultá con tu neurólogo.**