

ES HORA DE HABLAR DE TU MIGRAÑA

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

Si no podés 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.

Respondé las preguntas a continuación y entregá la guía completa a tu médico.

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10+

¿Qué síntomas tenés antes de un ataque?



Cansancio



Náuseas



Sensibilidad a la luz



Sensibilidad a los sonidos



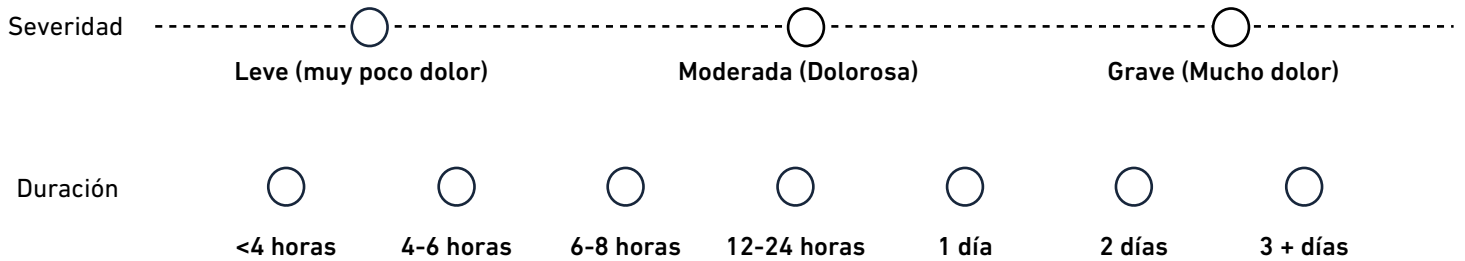
Problemas gastrointestinales











Aura

Describí 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
○	○	○	○	○	○	○	○

Describí cualquier desencadenante adicional: _____

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

Mencioná tus tratamientos actuales: _____

¿Con qué frecuencia evitás o retrasás las medidas para tratar la migraña?



Describí por qué evitas o retrasás 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 experimentarás durante un ataque.

Considerá las siguientes preguntas y comentale 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.)



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

¿Con qué frecuencia tenés 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.)



Explicá brevemente cómo evitás los desencadenantes en tu vida:

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



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

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



Explicá brevemente cómo te impacta sentirte así:

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



Agregá notas adicionales acá:

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



Agregá notas adicionales acá:

ENCONTRÁ UNA FORMA MÁS SENCILLA DE CONTROLAR LA MIGRAÑA



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

PP-NNT-ARG-0031