

# GUÍA PARA CONVERSAR CON TU DOCTOR

Vivir con migraña es frustrante. No siempre es fácil para los demás entender cuánto impacta esta enfermedad en tu vida.



Muchos pueden verla solo como un “dolor de cabeza más” y cuesta entender el impacto que tienen en tu vida la severidad del dolor y/o sus síntomas. Por eso, cuando converses con tu doctor se lo más claro posible acerca de tu dolor y su impacto, esto permitirá encontrar las mejores opciones para ti.

## LA CANTIDAD DE CRISIS Y LOS DÍAS AFECTADOS POR LA MIGRAÑA

Durante una crisis de migraña, puedes experimentar una serie de síntomas, incluyendo un dolor repentino en un lado de la cabeza. Con estas siete preguntas, tu doctor puede calcular el número de días afectados en un mes típico.

## MEDICAMENTOS PARA TU MIGRAÑA

Piensa en los medicamentos que tomas cuando empiezan tus síntomas de migraña. Esto puede incluir medicamentos que no exigen receta, medicamentos específicos para migraña, tratamientos contra la enfermedad o analgésicos.

## TU VIDA CON MIGRAÑA

La migraña puede afectar varias áreas de tu vida. Explicar esto a las personas puede hacerte más comprensivas.

## PREGUNTAS

1. ¿Cuántas crisis de migrañas tienes un mes típico?

---

---

2. ¿Cuántas horas antes de que empiece la crisis sientes que se activan los síntomas?

---

---

3. ¿Cuántas horas suele durar tu crisis de migraña?

---

---

4. ¿Después que la crisis de migraña termina, cuántas horas te lleva para volver a sentirte como a ti mismo otra vez?

---

---

5. ¿Cuántos días tratas tus síntomas de migraña con medicamentos en un mes típico?

---

---

6. En promedio, cuántos días al mes pierdes de trabajo (ocupación remunerada) y / o las responsabilidades domésticas por culpa de la migraña?

---

---

7. Describe cómo te sientes en cuanto a tu migraña

---

---



Esperamos que esta guía sea un buen punto de partida para conversaciones más provechosas no solo con tu médico, sino también con tus amigos, familiares y colegas a que con un mayor entendimiento viene un mejor apoyo.