

MIGRAÑA



¿Tomas medicación para las crisis de migraña con frecuencia?



¿QUÉ ES UNA CEFALEA?

- **Cefalea** significa dolor de cabeza. Es un síntoma, no una enfermedad.
- La **migraña** es una enfermedad que cursa con crisis de cefaleas recurrentes. Puede durar entre 4 h y 3 días.
 - Dolor intenso, pulsátil.
 - Suele acompañarse de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, ruido y olores.
 - Empeora con el movimiento o la actividad física.
- La migraña es muy prevalente y discapacitante. Afortunadamente, tiene tratamiento, tanto para la crisis como para la propia enfermedad.
- Sin embargo, tomar analgésicos con elevada frecuencia puede empeorar el problema, pudiendo cronificar la migraña.



¿QUÉ SE CONSIDERA UN USO EXCESIVO DE MEDICACIÓN?

> 10 días al mes de:

- **Triptanes** (almotriptán, eletriptán, naratriptán, rizatriptán, sumatriptán, zolmitriptán)
- **Derivados ergóticos** (ergotamina, dihidroergotamina)

> 15 días al mes de:

- **Antiinflamatorios** (ibuprofeno, naproxeno sódico o desketoprofeno) y **paracetamol**



¿QUÉ RIESGOS TIENE?

CEFALEA POR USO EXCESIVO DE MEDICACIÓN

- Puede hacer que el dolor sea **más frecuente** y más difícil de tratar.
- Aumenta el riesgo de **cronificación** de la migraña.
- **Reduce la efectividad** de otros tratamientos.

**NO SIEMPRE MÁS MEDICACIÓN
SIGNIFICA MÁS ALIVIO**



¿QUÉ PUEDO HACER?

✓ **Consulta a tu médico y/o farmacéutico si...**

- Tomas frecuentemente medicación para el dolor de cabeza
- Tienes cefaleas cada vez más frecuentes o intensas.

✓ **Podrías beneficiarte de un tratamiento preventivo.**

Estos son fármacos que se toman a diario para reducir el número e intensidad de las crisis, para ganar calidad de vida.

✓ **Evita tomar medicamentos sin prescripción médica.**



TRATAMIENTO

1 PERSONA = 1 PLAN TERAPÉUTICO

Cada persona en un momento dado requiere un **tratamiento específico individualizado**.

1 NO - FARMACOLÓGICO



Reposa en un lugar silencioso, a oscuras



Aplica frío en la zona del dolor



Bebe agua y come con moderación

2 FARMACOLÓGICO



Si migraña:
Seguir tratamiento prescrito por su médico



Si náuseas/vómitos:
Antieméticos

- Evita un uso excesivo de antiinflamatorios y analgésicos, no tomes más de 10 días al mes triptanes y evita derivados ergóticos.
- Si te indican tratamiento preventivo, tómallo a diario y ten paciencia.



PREPARA TU VISITA MÉDICA

- Acude acompañado/a.
- Informa de tus alergias, hábitos, enfermedades y tratamientos.
- Informa de tus síntomas y de los tratamientos probados.
- Aporta un DIARIO de tus episodios de migraña y de días en los que has tomado la medicación.



[Descarga el diario](#)

HÁBITOS SALUDABLES

- Evitar alcohol, tabaco o sedentarismo.
- Hábitos nutricionales saludables.
- Realiza actividad física regularmente.
- Gestión del estrés.
- Higiene de sueño.

RECURSOS



Enlaces web

WWW.DOLORDECABEZA.NET

WWW.MIDOLORDECABEZA.ORG

[¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA MIGRAÑA?](#)



Aplicaciones móviles

[MIGRAINE BUDDY](#)

[REGISTRO DE MIGRAÑA](#)



Libros

[EMPODÉRATE DE TU MIGRAÑA](#)

[ADIÓS A LA MIGRAÑA](#)

[CONVIVIR CON MIGRAÑA](#)

