

# CONSEJOS PARA LA MUJER MIGRAÑOSA

El presente documento fue aprobado por representantes de sociedades médicas y asociaciones de pacientes asistentes a la Conferencia Nacional sobre Migraña y Mujer, celebrada el 8 de mayo de 2007 en el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Más información en [www.meduelelacabeza.com](http://www.meduelelacabeza.com)

LA CONFERENCIA NACIONAL  
SOBRE MIGRAÑA Y MUJER  
ESTÁ RECONOCIDA DE INTERÉS  
SANITARIO POR  
EL MINISTERIO DE  
SANIDAD Y CONSUMO





# 1 FACTORES DESENCADENANTES


Es importante que conozcas los factores desencadenantes que originan las crisis de migraña para intentar evitarlas. Estos factores, que afectan de forma aislada o en combinación, y no siempre a todas las personas, son: estrés, menstruación, anticonceptivos, alimentos (quesos curados, chocolate, comida china, fiambres), Bebidas alcohólicas (vino tinto) y con cafeína, cambios atmosféricos, alteraciones del ritmo del sueño y de las comidas.

## 2 TÚ NO ERES MÉDICO

No te automediques ni abuses de los fármacos para combatir los ataques de migraña. Recuerda que una actuación inapropiada en la migraña puede conducir al abuso de fármacos (principalmente analgésicos) y a la cronificación de la migraña, generándote serios problemas para tu salud personal. Consulta a tu médico siempre.

## 3 INFÓRMATE ACERCA DE LA MIGRAÑA

Cuanto más informada estés sobre los dolores de cabeza y la migraña, mejor podrás controlar y manejar tu enfermedad. Una paciente bien informada en salud contribuye a un mejor conocimiento de la enfermedad, y por lo tanto, a un mejor manejo de la misma. Saber más sobre la migraña puede mitigar el sentimiento de aislamiento que suelen experimentar las mujeres que tienen migraña.



## 6 MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Aunque la migraña es una enfermedad que, hoy por hoy, no tiene cura, hay tratamientos farmacológicos que pueden ayudarte a mejorar tu calidad de vida. El éxito del tratamiento está en lograr que el dolor desaparezca rápidamente y en identificar los factores desencadenantes, controlarlos y/o eliminarlos.

## 4

### EL MÉDICO ES TU MEJOR ALIADO

Recuerda que si padeces cefaleas o migrañas de forma frecuente o con intensidad moderada y severa, debes acudir a la consulta del médico de Atención Primaria, de Medicina del Trabajo, o a un especialista (neurólogo). Toma la medicación siguiendo las instrucciones de tu médico. Si tu tratamiento actual contra la migraña no es eficaz y rápido, consulta con tu médico.

## 5

### EXISTEN TRATAMIENTOS PARA AYUDARTE

Una vez realizado el diagnóstico por el médico, éste establecerá el tratamiento más adecuado, administrándote medicamentos específicos para la migraña (como los triptanes) para abortar o disminuir, de forma eficaz y rápida la intensidad y duración del dolor migrañoso durante las crisis, o para disminuir el número de crisis como el tratamiento profiláctico o preventivo.

## 7 TOMA EL CONTROL DE TU VIDA

Sólo las personas que padecen migraña saben cómo se vive con esta enfermedad. Por eso, nadie mejor que tú te puede ayudar. Lleva a cabo un diario sobre tus crisis de migraña de forma que anotes además todo aquello que te afecta o te provoca alguna alteración (tratamiento, factores desencadenantes...). Y comparte dicha información con tu médico.

## 8 TIENES DERECHO A SER ES- CUCHADA Y COMPRENDIDA EN TU ENTORNO SOCIAL

Como paciente de migraña, una enfermedad altamente discapacitante, tienes derecho a que se te reconozca tu enfermedad en tu entorno social. Recuerda que tienes derecho a ser comprendida y escuchada en tu vida privada, familiar, social y laboral. El conocimiento por parte de la familia, los amigos y los compañeros de trabajo puede ayudarte a soportar mejor esta enfermedad.

## 9 CONÓCETE A TI MISMA

Como mujer, tienes un ciclo hormonal que puede influir en la aparición de las crisis de migraña. Tómate tiempo y analiza el comportamiento de tu migraña en función de los cambios hormonales que experimenta tu cuerpo. En contacto directo con tu médico, este conocimiento de tu ciclo hormonal puede ayudarte a prever cuándo se producirán tus crisis de migraña.



# 10 NO ESTÁS SOLA

La migraña es una enfermedad muy frecuente. Sólo en España, hay cerca de 4 millones de personas. El número de mujeres con migraña supera al de varones en una relación de 3 a 1.





El presente documento sobre “Consejos para la Mujer Migrañosa” fue aprobado por representantes de las sociedades y asociaciones mencionadas abajo, en el marco de la Conferencia Nacional sobre Migraña y Mujer, que forma parte del Programa PALM (Plan de Acción en la Lucha contra la Migraña), que tuvo lugar el 8 de mayo de 2007 en el Ministerio de Sanidad y Consumo:

Asociación de Mujeres para la Salud (AMS)  
Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)  
Asociación Española de Pacientes con Cefalea (AEPAC)  
Fundación Española de Enfermedades Neurológicas (FEEN)  
Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN  
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC)  
Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)  
Sociedad Española de Neurología (SEN)



El lado humano de la medicina  
[www.msd.es](http://www.msd.es)