

¿Está Usted en Riesgo de Sufrir Migraña Crónica?

Cómo saber si su Migraña Episódica está Progresando a Crónica

La migraña es una enfermedad incapacitante que afecta a más de 36 millones de estadounidenses. La mayoría de las personas que viven con migraña sufren de algunos ataques al mes, pero para aquellos más de 4 millones en la población con migraña crónica, la mitad o más de sus días cada mes están marcados por el debilitante dolor de migraña y síntomas neurológicos.



La Diferencia Entre la Migraña Episódica y la Migraña Crónica

La migraña se define como crónica o episódica de acuerdo a la frecuencia de los episodios de dolor de cabeza.

Migraña Episódica:
< 15 dolores de cabeza
al mes

Migraña Crónica:
> 15 dolores de cabeza
al mes

Por lo menos 8 de esos dolores de cabeza deben tener las características de la migraña, tales como:

- Dolor de cabeza palpitante
- Sensibilidad a la luz y al sonido
- Náusea y vómito



Progresión de la Migraña

Los estudios calculan que cada año 2.5% de las personas con migraña episódica harán la transición a migraña crónica.

La señal más obvia de que su migraña está progresando es que sus ataques de migraña son más frecuentes. Si usted nota un cambio en la frecuencia de sus migrañas, es hora de encontrar a un especialista en dolores de cabeza para explorar sus opciones.

3 Pasos a Tomar Si Usted Sospecha que Su Migraña Se Está Convirtiendo en Crónica

1. Trabaje con Un Especialista en Dolores de Cabeza para Entender Su Migraña

Obtener un diagnóstico preciso es el primer paso para entender su migraña y desarrollar un plan de tratamiento que funcione para usted. Prepárese para su cita manteniendo un diario de dolores de cabeza cotidianos, a fin de llevar un registro del número de dolores de cabeza que usted está sufriendo cada mes e identificar posibles desencadenantes de la migraña.

2. Resuelva Sus Factores de Riesgo

Hay varios factores de riesgo que aumentan las probabilidades de que la migraña episódica progrese para convertirse en migraña crónica. Resolver estos factores de riesgo a tiempo puede reducir su riesgo y mejorar la eficacia del tratamiento para la migraña:

- Depresión y ansiedad
- Otros trastornos de dolor
- Lesión en la cabeza/el cuello
- Obesidad
- Asma
- Roncar
- Eventos estresantes de la vida
- Cafeína
- Uso excesivo de medicamentos agudos
- Accute Medication Overuse

El uso demasiado frecuente de medicamentos agudos puede causar dolores de cabeza por el uso excesivo de medicamentos, lo cual acelera la progresión a la migraña crónica. Lleve un registro de la cantidad de medicamentos de prescripción y sin prescripción que usted esté tomando, y hable con su doctor sobre tratamientos alternativos para la migraña.

3. Entienda Sus Desencadenantes

Para muchas personas, ciertos alimentos o comportamientos pueden aumentar las probabilidades de un ataque de migraña. Conocer sus desencadenantes puede ayudarle a hacer cambios en su estilo de vida para evitarlos, lo cual puede reducir sus síntomas. En un diario de dolores de cabeza, mantenga un registro de los eventos que ocurran antes de cada ataque de migraña, prestando especial atención a estos desencadenantes comunes:

- Estrés
- Ciertos alimentos y saltarse las comidas
- Cafeína y alcohol
- Deshidratación
- Olores
- Cambios en el clima o en la presión barométrica
- Privación de sueño
- Cambios en la zona horaria
- Menstruación



AMERICAN—MIGRAINE
FOUNDATION

Visite americanmigrainefoundation.org para más información sobre tratamientos alternativos para la migraña y para encontrar a un especialista en dolores de cabeza cerca de usted.

La misión de la fundación American Migraine Foundation es la de movilizar a una comunidad hacia el apoyo y la defensa de los pacientes, así como impulsar y apoyar la investigación impactante que resulte en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades incapacitantes que causan dolor de cabeza severo.

American Migraine Foundation

One Rockefeller Plaza, 11th Floor

New York, NY 10020

P: +1 (929)-376-1333

E: info@americanmigrainefoundation.org

