

Cómo Apoyar a Alguien con Migraña



Una guía para su sistema de apoyo para la migraña

¿Qué hace usted cuando su amigo, amiga o miembro de la familia le dice que tiene migraña? Esta guía le ayudará a entender lo que es la migraña y cómo puede usted apoyar a su ser querido en sus días buenos y en aquellos que sufre dolor de cabeza.

3 Cosas a Saber Sobre la Migraña

- 1. La migraña es una enfermedad incapacitante.** Más de 37 millones de personas en los Estados Unidos viven con migraña, y es la tercera enfermedad más común en el mundo, y la enfermedad más incapacitante entre los adultos menores de 49 años de edad.
- 2. La migraña no es sólo un dolor de cabeza** y frecuentemente es acompañada por síntomas tales como mareo, dificultad para concentrarse y procesar información, náusea, insomnio y sensibilidad a la luz, al sonido, a los olores y al tacto. Para más del 90% de aquellos afectados, la migraña interfiere con la educación, la familia, la carrera y las actividades sociales.
- 3. Aún no hay cura para la migraña.** Se puede controlar a través de diversas opciones de tratamiento, cuya meta es la de reducir la frecuencia y la intensidad. La investigación sobre la migraña está subfinanciada en relación con su carga como enfermedad entre la población.

Únase a Su Equipo de Apoyo para la Migraña

Comuníquese

Todos experimentan la migraña de manera distinta y pueden necesitar distintos tipos de apoyo. Aquí están algunas preguntas que le ayudarán a guiar una conversación sobre la migraña con su ser querido:

- ¿Cuál es tu rutina para tratar la migraña?
- ¿Qué medicamentos tomas? Si lo haces.
- ¿Qué desencadenantes de la migraña evitas?
- ¿Qué te brinda alivio durante un ataque de migraña?
- ¿Cómo puedo ayudar cuando estás sufriendo un ataque de migraña?

Participe

Ayude a su ser querido a establecer metas a largo plazo para evitar los desencadenantes y controlar los factores del estilo de vida que puedan afectar su condición. Entonces, trabajen juntos para apegarse a ellos. Aquí hay algunas sugerencias:

- Aprendan una nueva receta amigable hacia la migraña cada mes.
- Tomen un corto paseo todos los días como una forma de ejercicio.
- Duerman de siete a ocho horas cada noche.
- Beban ocho vasos de agua al día.
- Descubran juntos nuevos pasatiempos aptos para la migraña.
- Encuentren un especialista para desarrollar una estrategia de control.



Muchas prácticas de higiene para la migraña son prácticas recomendadas para todas las personas que están tratando de adoptar un estilo de vida saludable. Usted puede prometer incorporar estas prácticas en su vida para mostrar solidaridad con su ser querido que vive con migrañas.

Cómo Apoyar a Alguien con Migraña

Usted es una parte crucial del equipo de apoyo para la migraña de su ser querido. Hay una fina línea entre alentarlos y sonar condescendiente o sugerir algo que simplemente no pueden hacer debido a su nivel de dolor. Aquí están algunas cosas que debe evitar y alternativas que pueden ayudar a mostrarle a su ser querido que está de su lado.

No diga que es sólo un dolor de cabeza.	Es probable que usted tenga las mejores intenciones cuando le dice que su migraña es sólo un dolor de cabeza y que puede superarla, pero eso no es cierto. En lugar de eso, valide su dolor y ofrezca apoyo. Recuerde sus conversaciones con respecto a qué hacer durante un ataque de migraña, y esté allí para él/ella como le necesite.
No le culpe por sus síntomas.	Dígale que es fuerte y que usted admira su perseverancia. Es posible que usted no pueda empatizar, pero sabe que vivir con migraña no es fácil y que está haciendo lo mejor que puede.
No le haga sentirse mal por perderse de algo.	Es probable que su ser querido se haya perdido de muchos eventos a los que le hubiera gustado asistir. En lugar de decirle que la gente le extrañó o que usted hubiese deseado que él o ella estuviese ahí, trabaje con él o ella para lograr un arreglo, a fin de que puedan mantener sus relaciones con amistades y familiares. Por ejemplo, planee una noche tranquila con amigos en lugar de la noche programada regularmente para salir.
No se sienta indefenso/a.	Muchas personas que apoyan a alguien que vive con migraña dicen que se sienten indefensos porque hay poco que puedan hacer para aliviar el dolor. En lugar de eso, ayude de otras maneras. Recogiendo comestibles, limpiando la casa y sacando la basura no ayudará a mejorar el dolor de cabeza, pero les da una cosa menos de la cual preocuparse.
No se detenga aquí.	Hasta que se encuentre un tratamiento más accesible o una cura, su ser querido y millones de otros continuarán luchando contra esta enfermedad incapacitante. Apoye a la comunidad que sufre migrañas en su totalidad corriendo la voz sobre el impacto de la migraña, y conviértase en un defensor de sus seres queridos y de su enfermedad. Trabaje para ayudarle a encontrar un proveedor del cuidado de la salud que se especialice en el control de la migraña.

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

