



Recordatorios

Siga todos los cambios de estilo de vida que su proveedor de atención médica le recomiende. Evite los factores desencadenantes de dolores de cabeza que conoce.

Tome sus medicinas siguiendo las instrucciones. No tome más de las dosis recomendadas.

Lleve un registro de los síntomas y frecuencia de sus dolores de cabeza. Note cuánto interfieren con su vida. Además, anote sus reacciones a las medicinas.

Si presenta efectos secundarios o tiene preguntas sobre el tratamiento, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

Conozca los problemas

La mejor manera de manejar sus migrañas es colaborar con su proveedor de atención médica. Háblele sobre sus síntomas y lo que parece ocasionar sus dolores de cabeza. De este modo, ambos pueden identificar los factores desencadenantes de dichos dolores y encontrar la forma de evitarlos.

Aprenda sobre su problema médico. Involúcrese en la elección de su tratamiento. Sea honesto respecto de su estilo de vida, sus reacciones al tratamiento, y cualquier otro problema que tenga. Y no dude en hacer preguntas.

Durante su cita médica, hable acerca de:

- **Su diario de síntomas de dolores de cabeza.** Éste debe incluir las fechas y horas en que se presentó el dolor, y sus posibles desencadenantes. En el plan de acción para la migraña de **1on1health** encontrará un diario.
- **Todos los medicamentos con y sin receta, tratamientos de hierbas o suplementos que usted toma** para los dolores de cabeza u otros problemas. Se incluyen las vitaminas, como la riboflavina, y los minerales, como el magnesio, que pueden ayudar a las personas que padecen de migraña.
- Todas las preguntas que tenga sobre sus dolores de cabeza y cómo tratarlos (encontrará espacio para preguntas en la página 3).
- Si está planeando quedar embarazada.
- Otros tratamientos que podría probar para manejar sus migrañas, además de las medicinas y evitar los factores desencadenantes.
- Otros problemas médicos que tenga; algunos podrían estar empeorando sus dolores de cabeza.



Conozca los problemas, continuación



Conozca sus medicinas

Estoy tomando las siguientes medicinas (incluya cualquier medicina nueva que su proveedor de atención médica le recete hoy)

Nombre _____

Dosis _____

A qué horas la debo tomar _____

Qué hacer si me salto una dosis _____

Posibles efectos secundarios _____

Nombre _____

Dosis _____

A qué horas la debo tomar _____

Qué hacer si me salto una dosis _____

Posibles efectos secundarios _____

Nombre _____

Dosis _____

A qué horas la debo tomar _____

Qué hacer si me salto una dosis _____

Posibles efectos secundarios _____



Otras opciones de tratamiento:

- Relajación
- Biorretroalimentación
- Terapia cognitiva conductual
- Compresas frías
- Masaje
- Hipnosis
- Acupuntura

