

# Plan de acción para la migraña

Trabaje con su médico para completar este Plan de acción para la migraña.

## Por qué quiero seguir este plan:

- Quiero tener menos migrañas o menos dolor.
- Quiero sentir que tengo más control.
- Quiero poder realizar las actividades que disfruto.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Qué hacer antes de que una migraña comience:

- Tener siempre a mano suficientes medicamentos.
- Llevar mi medicamento de alivio conmigo siempre.
- Tomar mi medicamento preventivo si me lo ha indicado mi médico:

Nombre del medicamento preventivo	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

- Buscar formas de relajarse todos los días (por ejemplo, hacer ejercicio, un pasatiempo, leer): \_\_\_\_\_

- Saber qué desencadenantes de migraña debo evitar o controlar: \_\_\_\_\_

- Saber qué señales me indican que está por comenzar una migraña: \_\_\_\_\_

## Qué hacer si tengo una migraña:

- Tomar mi medicamento de alivio ante la primera señal de dolor:

Nombre del medicamento de alivio	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

- Hacer esto si mi medicamento de alivio no actúa: \_\_\_\_\_

- Hacer lo siguiente para sentirme mejor (por ejemplo, recostarme en una habitación oscura, respirar profundamente): \_\_\_\_\_

- Llamar a mi médico a este número \_\_\_\_\_ si:
  - Mi dolor de cabeza es más agudo o dura más tiempo.
  - Experimento efectos secundarios inusuales o negativos.
  - Mi dolor de cabeza es muy diferente del habitual.
  - Experimento efectos secundarios que no desaparecen.
  - \_\_\_\_\_