ENTENDIENDO MI CALENDARIO DE MIGRAÑA

Club de la Migraña®

Nivel de dolor: De 1 a 10, siendo 1 lo más leve a 10 lo máximo. Importante que esto sea medido en mis propios parámetros, no comparado con el resto.

- **Por ejemplo**, puedo tener un dolor intensidad 8, pero ya estoy acostumbrada a seguir haciendo cosas pese al dolor; eso no le quita intensidad al dolor, sigue siendo 8, no baja sólo porque yo siga haciendo cosas**.**

Momento del día: Se refiere al momento en que comienza el episodio de migraña.

- **Por ejemplo:** en la mañana al despertar, en la madrugada por trasnochar, en medio del día, en medio de la noche mientras duermo, etc.

Gatillantes: Todo aquel estímulo del entorno, o propio, que me genere un episodio.

- **Por ejemplo:** comidas, olores, mal dormir, estrés, menstruación, etc.

SOS: son aquellos medicamentos que usamos para frenar un episodio de migraña, es decir, cuando nos duele la cabeza y queremos quitar el dolor.

- **Por ejemplo:** Triptanes, Naproxeno, Diclofenaco, etc.

Efectividad del tratamiento SOS: Qué tanto alivió el tratamiento SOS mi episodio/dolor de cabeza.

- **Lo medimos con:** 

Síntomas: Se refiere a todos aquellos aparte del dolor cabeza, como,

- **Por ejemplo:** mareos, náuseas, vómitos, fonofobia (hipersensibilidad a los ruidos), osmofobia (hipersensibilidad a los olores), fotofobia (hipersensibilidad a las luces), etc.

Qué tanto afectó mis actividades diarias: Qué tanto afectó mis actividades el episodio de migraña.

- **Leve** (pude seguir, pero con leve molestia), **Moderado** (tuve que pausar un poco o bajar la intensidad de la actividad), **Mucho** (tuve que detener mi actividad).

Actividad física: Sólo identificar si el día del episodio se hizo actividad física o no, y su intensidad (leve, moderada, intensa).

Preventivos: son aquellos medicamentos que usamos para bajar la intensidad y/o frecuencia de los episodios de migraña.

- **Por ejemplo:** Flunarizina, Ácido Valproico, Topiramato, Amitriptilina, Pasurta (Erenumab, anticuerpos monoclonales), Botox (toxina botulínica), etc.

(Extra)

Duración: Se refiere a identificar la hora de inicio y la hora de fin del episodio de migraña (**aura + dolor, o sólo dolor**).

Observaciones: Se refiere a registrar a todo aquello que es anecdótico, o también explicaciones de cómo decido rellenar mi calendario.

- **Por ejemplo, registrar:** el día que me corresponde la inyección de mi tratamiento hormonal; cuándo estuve enferma; si hubo cambio de tratamiento(s) durante el mes; día de visita al médico; preventivos de uso diario*, etc.



ENTENDIENDO MI CALENDARIO DE MIGRAÑA

Club de la Migraña®

Recomendaciones de cómo rellenar

En qué orden (y prioridad) poner la información en mi calendario

1
- Nivel de dolor
- Momento del día
- Gatillante(s)

2
- SOS
- Efectividad del tratamiento

3
- Síntomas
- Qué tanto afectó mis actividades diarias

4
- Duración
- Preventivo(s)*
- Actividad física

✳ **Preventivo(s):**
Rellenar en el calendario sólo cuando sea un tratamiento periódico.

- **Por ejemplo:** Pasurta (anticuerpos monoclonales), Botox.

Y preferir el apartado de observaciones para aquellos tratamientos de uso diario, para así no saturar el calendario.