

Guía para el tratamiento de la migraña en los servicios de urgencia

La mayoría de las personas con migraña acuden a los servicios de urgencias por dos motivos: o temen que sus síntomas sean un indicio de otra enfermedad grave o necesitan atención urgente porque el dolor provocado por la migraña se ha vuelto insoportable. Si el dolor comienza de forma repentina, es más intenso de lo habitual, provoca entumecimiento, debilidad, pérdida de visión o incluye algún síntoma nuevo o inusual, entonces podría ser el momento de acudir a los servicios de urgencias. Por desgracia, las visitas a los servicios de urgencias por migraña a veces se reciben con hostilidad y no con empatía ni compasión. No es raro escuchar que a los pacientes con migraña se les trate con escepticismo, como si estuvieran exagerando sus síntomas. No permita que esto le desanime. Recuerde que los médicos de urgencias no son especialistas en migrañas, ya que gran parte de su trabajo consiste en atender emergencias físicas visibles. Sin embargo, comprender y tratar la migraña es una disciplina mucho más compleja. Por eso, es importante que se prepare con antelación para abogar por sí mismo y así asegurarse de que le tomen en serio, le traten con respeto y respondan a sus preguntas e inquietudes.

Preparación para una visita a los servicios de urgencias

- ✓ **Paso 1:** En colaboración con su médico o especialista en dolores de cabeza, elabore una lista de objetivos comunes. El objetivo principal de todo paciente con migraña debería ser evitar tener que acudir a los servicios de urgencias para recibir tratamiento. Pídale a su médico que le prepare un plan alternativo en caso de que tenga un dolor intenso fuera del horario de atención de su consultorio o clínica. Si en algún momento resulta inevitable acudir a los servicios de urgencias, concéntrese en lo que debe hacer durante su estancia para garantizar los mejores resultados. Entre las opciones que podrían considerarse están una infusión ambulatoria o un bloqueo occipital. Incluso su médico podría llamar con antelación a los servicios de urgencias y abrir el camino para su visita.
- ✓ **Paso 2:** Tenga a mano sus medicamentos preventivos y de rescate antes de acudir a los servicios de urgencias. Documente todo su historial de medicación, incluidas las dosis y la frecuencia con la que toma cada medicamento. Si le es posible, lleve sus medicamentos consigo a los servicios de urgencias. La siguiente página de esta guía contiene un formulario que puede utilizar para registrarse historial de medicación y así tener esta información a mano y en un solo lugar.

Preventivos:
Medicamentos que reducen la aparición de ataques de migraña y que suelen tomarse a diario.

Agudos:
Medicamentos que se toman durante un ataque de migraña con el fin de detenerlo.
- ✓ **Paso 3:** Recopile toda la documentación que usted y su médico tengan sobre la enfermedad, incluido su plan de tratamiento actual. Un registro escrito servirá para reforzar la legitimidad de sus síntomas, ya que demostrará al personal de urgencias que tiene un historial documentado de dolor de cabeza intenso y que no está exagerando la gravedad del dolor ni “busca medicamentos.”
- ✓ **Paso 4:** Pídale a su médico o especialista en dolores de cabeza que le explique cuándo debe o no acudir a los servicios de urgencias, qué servicio de urgencias le recomienda y qué debe hacer cuando llegue allí. Un referido de un médico que le conozca bien le ayudará a encontrar los servicios de urgencias adecuados, de modo que tendrá más probabilidades de iniciar el proceso contando con un equipo más comprensivo a su lado.

Señales de que debe acudir a los servicios de urgencias

El estado migrañoso es una afección en la que una persona sufre dolor de migraña continuo durante más de 72 horas. Si alguna vez experimenta uno de estos ataques, debe ir a los servicios de urgencias. Otros síntomas incluyen:

- Diarrea
- Náuseas y vómitos
- Síntomas nuevos o inusuales, como debilidad, pérdida de visión, confusión, etc.
- Alteraciones de la visión, por ejemplo, aura, vértigo o destellos de luz
- Aparición repentina y rápida de dolor, fiebre o rigidez en el cuello
- Dolor con una intensidad sin precedentes

Casi el 45 % de las personas con migraña no reciben el tratamiento adecuado.

Llenando el formulario médico

Los servicios de urgencias pueden ser el peor lugar para sufrir un ataque de migraña. Luces brillantes, mucho ruido y sillas incómodas: todo representa una sobrecarga sensorial para cualquier persona, pero especialmente para alguien que está atravesando un ataque de migraña. Esto es lo que debe saber antes de llegar allí.

La espera. Prepárese para una larga espera cuando llegue a los servicios de urgencias. Deberá someterse a una evaluación inicial y pasar por un triaje, y por desgracia, la migraña suele considerarse un problema menos grave que otras condiciones más visibles en los servicios de urgencias.

La sala de espera. La sala de espera del hospital puede ser ruidosa, brillante y tener olores extraños. Esta puede ser una situación verdaderamente difícil cuando la cabeza le palpita y siente náuseas. Y podría empeorar su ataque de migraña.

La evaluación. Cuando finalmente le vea un médico, es posible que sus síntomas le dificulten dar una explicación coherente de su historial médico. Las resacas de migraña, también conocidas como «niebla de migraña», pueden hacer que los pacientes parezcan ebrios o aturridos, y pueden aumentar aún más las sospechas del médico de urgencias de que no se sienta verdaderamente mal. Si determina que se trata efectivamente de un verdadero problema médico, lo más probable es que le receten analgésicos y le den el alta.



Complete este formulario y llévelo consigo si alguna vez tiene que acudir a los servicios de urgencias debido a un ataque de migraña.

Nombre:

Dirección:

Número de teléfono:

Familiar más cercano o representante legal (Kin)

Nombre:

Relación:

Número de teléfono:

Testamento vital/Donación de órganos:

Indique cualquier alergia y reacción adversa a medicamentos o sustancias:

Médico de cabecera

Nombre:

Número de teléfono:

Neurólogo u otro especialista

Nombre:

Número de teléfono:

Lista de medicamentost	Medicamentos con receta	Medicamentos sin recetas	Medicamentos PRN (según sea necesario)
Nombre:			
Dosis:			
Frecuencia:			

Lista de problemas (indique si cada problema es actual o se ha resuelto)

Hospitalizaciones previas

Motivo de la hospitalización:

Fecha:

Cirugías previas

Tipo de cirugía:

Fecha de la operación:

Enfermedades y/o lesiones previas

Tipo de enfermedad o lesión:

Fecha:

Antecedentes familiares

Cosas que debe llevar consigo

- ❑ Tenga siempre preparado un bolso para salir en cualquier momento, similar al que preparan las mujeres embarazadas cuando se acerca la fecha del parto. Este bolso debe contener:
 - + Comida y agua por si debe esperar durante mucho tiempo
 - + Gafas de sol
 - + Caramelos de menta y una bolsa de basura, especialmente si tiende a sufrir de náuseas o vómitos.
 - + Tapones para los oídos
 - + Una bufanda o aceites esenciales para ayudar a disimular olores desagradables.
- ❑ Una descripción detallada de sus síntomas
- ❑ Una carta de su médico que explique su diagnóstico y contenga un resumen completo de su historial médico
- ❑ Una lista actualizada de los medicamentos que toma, así como su historial médico completo. Si es posible, lleve también los medicamentos consigo
- ❑ Una lista de todos los medicamentos que ha tomado en los últimos días, así como una lista de los medicamentos que le han recetado en el pasado y su eficacia
- ❑ Una lista de lesiones, cirugías y enfermedades previas
- ❑ Una lista de alergias conocidas
- ❑ Su información de contacto, incluido su nombre, la información de contacto de su médico de cabecera o especialista en dolores de cabeza, su representante o familiar más cercano
- ❑ La información de su seguro médico, su licencia de conducir u otra forma de identificación
- ❑ Su diario de dolores de cabeza
- ❑ Una lista de los factores desencadenantes, especialmente aquellos que provocaron el ataque de migraña actual
- ❑ **LO MÁS IMPORTANTE:** Vaya acompañado de alguien que pueda llevarle a los servicios de urgencias, asegurarse de que se respondan todas sus preguntas médicas, ayudarle a recordar cualquier instrucción importante y asegurarse de que reciba la atención que necesita.

No olvide programar una cita de seguimiento

Antes de recibir el alta, solicite toda la documentación relacionada con su visita y asegúrese de programar una cita de seguimiento con el profesional de salud que habitualmente trata su migraña. En esa visita de seguimiento, comente en detalle lo ocurrido durante su paso por el hospital y transmita cualquier información nueva que haya recibido del médico de urgencias. Si en este momento no está siendo atendido por un especialista en dolores de cabeza, le recomendamos buscar uno en nuestra base de datos de médicos.

AMERICAN  MIGRAINE
FOUNDATION

La misión de la American Migraine Foundation es movilizar a una comunidad que brinde apoyo y abogue por los pacientes, así como impulsar y respaldar una investigación de impacto que se traduzca en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades discapacitantes que causan fuertes dolores de cabeza. Visite americanmigrainefoundation.org para acceder a más recursos destinados a quienes viven con migraña y a quienes los apoyan.

American Migraine Foundation

One Rockefeller Plaza, 11th Floor

Nueva York, NY 10020

Teléfono: +1 (929)-376-1333

Correo electrónico:

info@americanmigrainefoundation.org

