

Vivir con migraña:

Construir apoyo y mejorar la comunicación



¿Qué es la migraña?

La migraña es una enfermedad incapacitante que afecta a más de 40 millones de personas en los Estados Unidos. Su impacto puede variar desde una molestia menor y ocasional hasta un trastorno crónico e incapacitante. Aunque una de cada siete personas en todo el mundo vive con migraña, esta enfermedad continúa estando subdiagnosticada, subestimada y subtratada.

El impacto de la migraña

Las personas que padecen migraña pueden experimentar dolor de cabeza severo, náusea, trastornos de la visión y sensibilidad a la luz, los sonidos y los olores, entre otros síntomas. Además de los síntomas físicos, la migraña puede aislar a quienes la padecen de sus amigos y familiares. Las personas que padecen migraña a menudo tienen que perderse eventos sociales o familiares o no pueden estar tan presentes en la vida de sus seres queridos como les gustaría. Estos síntomas incapacitantes a veces provocan ausencias en el trabajo o retrasos en la escuela.

“Las personas que padecen migraña pueden sentir que la vida les pasa de largo. Faltan al trabajo, se pierden eventos sociales y familiares, y pueden sentir que sus amigos, sus familias y sus compañeros de trabajo no entienden lo que están viviendo.”

— **Dra. Dawn Buse**, Profesora Clínica de Neurología en la Facultad de Medicina Albert Einstein en la ciudad de Nueva York y Psicóloga licenciada

Tres apoyos esenciales

Nadie debería tener que pasar por una migraña en soledad, así que hay que crear un sistema sólido de apoyo con personas que estarán ahí para usted en los momentos buenos y malos y también durante el episodio de migraña.

- 1 Comunidad.** La vida con migraña puede sentirse aislante, por lo que es importante combatir los sentimientos de soledad conectando con otras personas. Puede encontrar apoyo en sus amigos, familiares y compañeros de trabajo, así como en grupos de apoyo en línea o presenciales. [Es posible que tenga que educar a las personas de su entorno sobre la migraña, ya que existen muchos conceptos erróneos al respecto.](#)
- 2 Ayuda profesional.** Su médico es un miembro fundamental de su sistema de apoyo. Debe hacerlo sentir cómodo, escucharlo y considerarlo un colaborador en el cuidado de su salud. [Busque un profesional de la salud con quien pueda explorar sus opciones de tratamiento específicas.](#)
- 3 Cuidado personal.** Cuídese preocupándose por su bienestar. El autocuidado puede tomar muchas formas, pero lo básico es un buen comienzo: dormir lo suficiente, llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio y reducir el estrés.

Cómo explicar la migraña

Hablar sobre su propia salud puede ser un tema muy personal, por lo que a veces resulta difícil encontrar las palabras para describir lo que está experimentando. Estas son algunas pautas que pueden ayudarle a manejar esas conversaciones difíciles.

- **Hágalo de manera educativa.** Las historias personales pueden ser muy útiles para mostrar cómo es la vida con migraña, pero también es útil respaldarlas con datos objetivos y concretos.
- **Practique su discurso.** Ensayar cómo hablar sobre esta enfermedad frente al espejo, a solas o con un ser querido, puede ayudarle a sentirse más seguro al tener la conversación en otros entornos.
- **Adapte su mensaje.** La información que comparta con un amigo cercano puede no ser apropiada para familiares, jefes o compañeros de trabajo, por lo que conviene variar la forma en que aborda la conversación según con quién esté hablando. how you approach the conversation depending on who you're speaking with.

“Es muy importante contar con el apoyo de su familia, de sus compañeros de trabajo, de su equipo médico y de recursos que le ayuden a aprender a manejar la migraña.”

— **Dr. Matthew Robbins**, Profesor Asociado en Neurología y director del programa de residencia en neurología en Weill Cornell.



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

