

¿TÚ TIENES MIGRAÑAS?



SI TIENES DOLORES DE CABEZA RECURRENTE* y experimentas uno o más de los siguientes síntomas, puede ser un padecimiento de migraña.

y experimentas uno o más de los siguientes síntomas, puede ser un padecimiento de migraña.

SENSIBILIDAD A LA LUZ, AL OLOR Y AL SONIDO

¿Te molestan las luces brillantes y los sonidos fuertes?



NÁUSEAS Y/O DOLOR DE ESTÓMAGO



ANSIEDAD Y/O DEPRESIÓN



CONGESTIÓN/ SECRECIÓN NASAL



CAMBIOS TEMPORALES EN LA VISIÓN

¿Tienes problemas para enfocar o tienes la visión borrosa? ¿Ves manchas oscuras o destellos de luz?



SIENTES SÍNTOMAS DE GRIPE

¿Tienes dolores corporales cuando no estás enfermo?



MOLESTIAS/PRESIÓN EN EL OÍDO

¿Sientes que tienes agua en el oído?



MAREOS



NIEBLA CEREBRAL

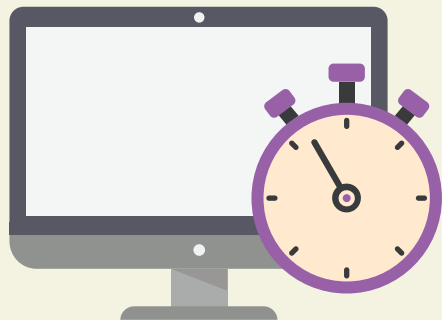
¿Tienes problemas para encontrar palabras, problemas para pensar y/o hablar?



¿Sufres de algunos de estos síntomas? Habla con tus padres sobre la posibilidad de tener una consulta con tu médico.

*No todas las personas con migraña tienen dolor de cabeza. Si experimentas algunos de los síntomas anteriores, debes hablar con un profesional de la salud.

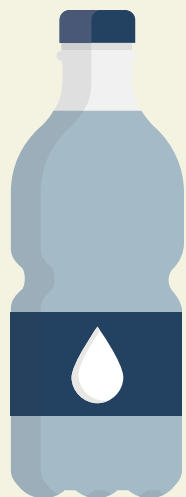
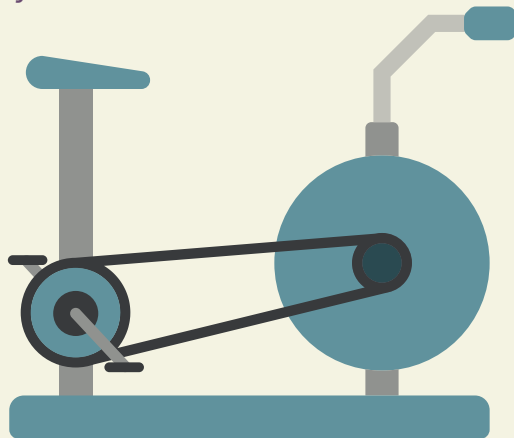
MEDIDAS ÚTILES QUE PARA LIDIAR CON Y MANEJAR LAS MIGRAÑAS



PASAR MENOS TIEMPO DE PANTALLA

Esto incluye la televisión, la computadora, y sí, tu celular.

ADOPTAR UNA BUENA POSTURA Y HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD



COMER ALIMENTOS SALUDABLES QUE PUEDEN REDUCIR LA MIGRAÑA Y BEBER BASTANTE AGUA

MANTENER UN HORARIO DE SUEÑO REGULAR

Probar “sleepyti.me” or “bedtime calculator”.



USAR GAFAS DE SOL O ENCONTRAR UN LUGAR OSCURO Y TRANQUILO

MEDIDAS ÚTILES QUE PARA LIDIAR CON Y MANEJAR LAS MIGRAÑAS

LLEVAR UN DIARIO SOBRE LAS MIGRAÑAS DESCARGAR UNA APLICACIÓN SOBRE MIGRAÑAS

Migraine Trainer de los Institutos Nacionales de Salud es un buen lugar para empezar a buscar información.



PENSAR SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS

Probar la yoga y meditación. YouTube y aplicaciones como Headspace son buenos recursos.



PROBAR EVITAR LOS PERFUMES

HABLAR SOBRE TUS MIGRAÑAS CON TUS PADRES, TUS MAESTROS, Y TU MÉDICO



Para más información, visita
MigraineAtSchool.org

AYÚDATE A TI MISMO, HABLA CON OTROS SOBRE TUS SÍNTOMAS

No debes de sentirte solo ni desamparado.

Habla con tus padres. Ellos pueden ayudarte a conseguir el tratamiento que necesitas.

Habla con tus maestros y los consejeros de la escuela. Ellos necesitan entender lo que te estás sintiendo.

Pídeles ayuda a tus amigos. Ellos pueden ayudarte de varias maneras.

Algunas acomodaciones que posiblemente estén disponibles a ti:

CARGA DE TRABAJO
MODIFICADA

ACCESO A
BOCADILLOS Y AGUA

TIEMPO EXTRA
PARA LAS
PRUEBAS

POSIBILIDAD DE
REALIZAR LOS
EXÁMENES EN UN

LUGAR TRANQUILO

UN AMBIENTE DE
TRABAJO TRANQUILO

ACCESO A UN
SALÓN DE CLASES
CON LUCES TENUES

ACCESO A UN
SALÓN DE
CLASES SIN
PERFUMES