

¿ALGUNOS DE SUS ESTUDIANTES TIENEN MIGRAÑAS?



SI UN(A) ESTUDIANTE INFORMA DE QUE LE DUELE LA CABEZA * y experimenta uno o más de los siguientes síntomas, puede ser un padecimiento de migraña.

SENSIBILIDAD A LA LUZ, AL OLOR Y AL SONIDO

¿Les 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

¿Tiene problemas para enfocar o tiene la visión borrosa? ¿Ve manchas oscuras o destellos de luz?



SIENTE SÍNTOMAS DE LA GRIPE

¿Tiene dolores corporales cuando no está enfermo?

MOLESTIAS/PRESIÓN EN EL OÍDO

¿Siente que tiene agua en el oído?



MAREOS

NIEBLA CEREBRAL

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



Si alguno de sus estudiantes muestra tener este padecimiento, hable con sus padres o tutores legales.

*No todas las personas con migraña tienen dolor de cabeza. Si su estudiante experimenta algunos de los síntomas anteriores, debe hablar con un profesional de la salud.

QUÉ HACER DURANTE UN ATAQUE DE MIGRAÑA

MEDIDAS QUE SE PUEDEN TOMAR PARA AYUDAR A SU ESTUDIANTE CUANDO TIENE DOLOR.

1

Proporcione un lugar oscuro y tranquilo para descansar. A veces, una compresa fría en la cabeza o en el cuello puede ayudar.

2

Contacte a los padres o tutores legales, proporciónelos una copia del paquete de cuidadores y trabaje con ellos para elaborar un plan de tratamiento.

3

Ayude a animar a los estudiantes a manejar las siguientes opciones

- Pasar menos tiempo de pantalla
- Comer alimentos saludables que pueden reducir la migraña
- Mantenerse hidratado
- Crear hábitos para una buena salud del sueño
- Manejar el estrés - reunirse con un psicólogo que especializa en el manejo de dolor u otro profesional de la salud mental para identificar estrategias de afrontamiento

4

Esté dispuesto a proporcionarles adaptaciones especiales a sus migrañas. Si los ataques de migraña persisten o parecen crónicos, hable con los padres o tutores legales para crear un plan médico (504).

Visite MigraineAtSchool.org para aprender más

Migraine at School (Migraña en la escuela) es una iniciativa nacional apoyada por la Fundación Danielle Byron Henry Migraine. Esta iniciativa fue creada en colaboración con la Coalición para Pacientes con Dolor de Cabeza y Migraña. ©2024 Fundación Danielle Byron Henry para la Migraña. Reservados todos los derechos.