GUÍA PRÁCTICA

¿ESTÁS NORMALIZANDO DEMASIADO TU MIGRAÑA?

5 señales que pueden indicar que ha llegado el momento de revisar tu tratamiento

Una guía práctica para reconocer cuándo la migraña está ocupando demasiado espacio en tu vida.

NEUROLOGÍA Y MIGRAÑA

Dr. Javier Ledesma Velázquez

01

Acostumbrarse no significa estar bien controlado

Cuando una persona lleva años conviviendo con migraña, es fácil acostumbrarse a situaciones que nunca deberían parecer normales.

Cancelar planes a última hora. Llevar siempre medicación encima “por si acaso”. Evitar compromisos importantes por miedo a una crisis. O asumir que vivir así forma parte inevitable de tener migraña.

¿Por qué ocurre?

Porque la enfermedad suele cambiar poco a poco. Y cuando el cambio es gradual, el cerebro se adapta: cada vez haces más hueco a la migraña sin darte cuenta.

Objetivo de esta guía

Ayudarte a reconocer cinco situaciones frecuentes que indican que quizá ha llegado el momento de revisar tu tratamiento con un neurólogo. Acostumbrarse a una situación no significa que sea la mejor situación posible.

02

Antes de empezar: ¿te reconoces en alguna de estas situaciones?

Marca las casillas con las que te sientas identificado

- ☐ Tengo más migrañas que hace un año.
- ☐ El tratamiento tarda más en hacer efecto que antes.
- ☐ Cada vez necesito más medicación para controlar las crisis.
- ☐ He dejado de hacer cosas por miedo a tener una migraña.
- ☐ Hace más de un año que nadie revisa mi tratamiento.
- ☐ Creo que ya no existen más opciones para mí.

Si has marcado dos o más casillas, esta guía probablemente sea para ti.

No se trata de dramatizar. Se trata de detectar a tiempo cuándo la migraña está ganando terreno en tu vida.

03

1. Tener cada vez más migrañas y pensar que es “lo normal”

La migraña no siempre permanece igual a lo largo de la vida. En muchas personas aumenta poco a poco de frecuencia. Como ese cambio suele ser gradual, es fácil adaptarse sin darte cuenta.

Lo que comenzó siendo una migraña ocasional puede acabar convirtiéndose en varias crisis al mes. Y muchas personas dejan de consultar porque piensan que es la evolución natural de la enfermedad y que no hay mucho más que hacer.

Un ejemplo

Hace dos años cancelabas algún plan de forma muy puntual. Hoy, antes de aceptar una invitación o comprar unas entradas, piensas: “¿Y si ese día tengo migraña?”.

¿Qué puedes hacer?

Si notas que tus migrañas son cada vez más frecuentes, no esperes a que sigan aumentando. Revisar el tratamiento en este momento puede ayudarte a recuperar el control y evitar que la enfermedad continúe ganando terreno.

04

2. Seguir con el mismo tratamiento porque antes funcionaba

Es muy frecuente escuchar frases como: “Antes con una pastilla se me quitaba” o “Hace unos años hacía efecto enseguida”.

Con el tiempo algunas personas necesitan repetir dosis, esperar más horas para notar alivio o terminar el día con dolor a pesar de haberse medicado correctamente. Como el cambio suele ser progresivo, muchas continúan utilizando el mismo tratamiento porque piensan que “es lo único que hay”.

Un ejemplo

Hace unos años tomabas la medicación y podías seguir con tu día. Ahora necesitas acostarte durante horas y, aun así, el dolor tarda mucho más en mejorar.

Idea clave

No te acostumbres a un tratamiento que ha dejado de ayudarte como antes. Si el tratamiento para las crisis ya no funciona igual, merece la pena comentarlo y revisar la estrategia.

05

3. Acostumbrarte a vivir alrededor de la migraña

Este probablemente sea el cambio más importante. No solo porque tengas dolor, sino porque la migraña empieza a decidir por ti.

Dejas de organizar viajes con antelación. Evitas compromisos importantes. Siempre llevas medicación encima. Rechazas planes porque no sabes cómo vas a encontrarte. Incluso dejas de hacer ejercicio o de practicar actividades que antes disfrutabas.

Un ejemplo

Te invitan a una cena dentro de dos semanas. Tu primera reacción ya no es pensar si te apetece ir. Lo primero que te viene a la cabeza es: “¿Y si justo ese día tengo migraña?”.

Idea clave

No valores solo cuántos días tienes migraña al mes. Pregúntate también cuánto espacio está ocupando en tu vida. El objetivo del tratamiento no es solo reducir el dolor: también es devolverte libertad.

06

4. Pensar que ya no existen más opciones de tratamiento

Esta es una de las frases que más escucho en consulta. Sin embargo, la realidad es que el tratamiento de la migraña ha cambiado mucho en los últimos años.

Hoy disponemos de más opciones que hace una década y, además, no todas las personas responden igual al mismo tratamiento. En muchas ocasiones no se trata únicamente de cambiar un medicamento: se trata de encontrar una estrategia adaptada a la frecuencia de tus migrañas, al impacto que tienen y a tus necesidades.

Un ejemplo

Dos personas pueden tener seis días de migraña al mes. Una apenas modifica su rutina. La otra pierde días de trabajo, deja de hacer deporte y cancela planes con frecuencia. Probablemente no necesiten exactamente el mismo tratamiento.

Idea clave

Que un tratamiento no funcionara hace años no significa que hoy no existan mejores alternativas para ti. Si piensas que ya has probado “todo”, merece la pena comprobar si realmente sigue siendo así.

07

5. No reconocer las señales de que ha llegado el momento de revisar el tratamiento

Muchas personas retrasan la consulta porque sienten que todavía pueden aguantar un poco más. Sin embargo, esperar demasiado suele hacer que la migraña siga ganando terreno.

Conviene revisar el tratamiento cuando...

- ☐ Tienes más migrañas que antes.
- ☐ El tratamiento para las crisis ya no funciona igual.
- ☐ Necesitas medicación cada vez más días.
- ☐ El tratamiento preventivo no consigue el resultado esperado.
- ☐ Aparecen efectos secundarios difíciles de tolerar.
- ☐ La migraña condiciona cada vez más tu trabajo, tu vida familiar o tu tiempo libre.

Un ejemplo

Llevas meses pensando que deberías pedir cita, pero siempre encuentras una excusa para dejarlo para más adelante. Mientras tanto, tus migrañas siguen aumentando y cada vez organizas más aspectos de tu vida alrededor de ellas.

Revisar el tratamiento no significa que la enfermedad esté empeorando. Significa que quizá ha llegado el momento de adaptarlo a tu situación actual.

08

Mito o realidad

“Si llevo muchos años con migraña, ya no hay nada más que hacer.”

Falso.

La migraña evoluciona a lo largo del tiempo y también lo hacen los tratamientos. Revisar la estrategia de forma periódica permite valorar nuevas opciones y adaptarlas a tu situación actual.

Qué puede aportar una revisión

- ☐ Confirmar si el diagnóstico y la estrategia siguen siendo los adecuados.
- ☐ Valorar si conviene ajustar el tratamiento de las crisis o el preventivo.
- ☐ Revisar efectos secundarios, frecuencia de uso y posibles nuevas opciones.
- ☐ Poner en contexto cómo la migraña está afectando a tu vida real.

Lo importante

Pedir una revisión no es “empezar de cero”. Es una forma de comprobar si lo que estás haciendo sigue siendo lo mejor para ti hoy.

09

No normalices una migraña que podría estar mejor controlada

Convivir durante años con la migraña puede hacer que algunas situaciones parezcan inevitables. Pero acostumbrarse al dolor no significa que no existan opciones para mejorar.
Si mientras leías esta guía te has visto reflejado en alguna de estas señales, quizá ha llegado el momento de revisar tu tratamiento.

Qué puedes hacer ahora

Piensa cuántos días de migraña tienes al mes, cuánto están condicionando tu vida y si el tratamiento te ayuda como antes. Tener esta información clara hará que una revisión sea mucho más útil.

No necesitas esperar a que la situación sea insoportable para pedir ayuda.

SIGUE APRENDIENDO SOBRE MIGRAÑA

RECURSOS GRATUITOS

MI PÁGINA WEB
drjavierledesmavelazquez
neurologomig.netlify.app
Escanea o pulsa el QR

INSTAGRAM
@dr.javierledesmavelazquez
Escanea o pulsa el QR