

Recursos en la web

Recursos en la web: [meduelelacabeza.com](http://www.meduelelacabeza.com)



Página de información y ayuda para todos los que sufren migraña, o quieren saber más de esta enfermedad que padece 1 de cada 10 personas. No es un simple "dolor de cabeza", su intensidad es mucho mayor y se acompaña de otros síntomas desagradables. Quienes la sufren o conocen a personas que la sufren saben que puede llegar a ser incapacitante para desarrollar cualquier actividad. En la actualidad hay tratamientos que pueden frenar el dolor y los síntomas, aún así existe un 30% no ha consultado nunca el problema y un 60% que se automedica.

La página www.meduelelacabeza.com informa sobre la enfermedad, aclara mitos, explica cómo pueden ayudar las personas que rodean a quien la padece, cómo comprender los factores que desencadenan las crisis, qué distintas opciones terapéuticas existen, y cómo colaborar con el médico en el tratamiento.

Es precisamente este último apartado el que más ayuda puede ofrecer tanto al paciente como al médico. Además de un test para conocer si realmente se trata de migraña, la página cuenta con "diario" de la enfermedad: ¿qué días tienen lugar las crisis?, ¿qué síntomas experimenta?, ¿le ha impedido acudir a clase, trabajo o a otra actividad?, ¿le molesta la luz o los ruidos?, ¿qué medicación ha tomado?, ¿ha sido efectiva?, ¿le ha permitido reanudar su actividad?... Las respuestas a estas preguntas, que están diseñadas para que el/la afectad@ las comparta con su médico, ayudarán a establecer el tratamiento que más se ajuste al paciente.

El "diario" ayudará también a comprender mejor los factores desencadenantes para poder reducir la frecuencia de las crisis: evitar ciertos alimentos y situaciones de estrés, dormir lo suficiente, cumplir con el horario regular de las comidas, hacer ejercicio suave con regularidad... y visitar al médico si las cefaleas interfieren con su vida, si toma muchos analgésicos y ya no le hacen efecto, si se da cuenta que falta al trabajo o deja actividades que le gustan mucho, si el dolor va acompañado de náuseas o vómitos, si le da siempre en el mismo lado...

Insiste también la página en ayudar a comprender a quienes sufren de migraña, con una calidad de vida que ellos mismos califican peor que quienes sufren otras enfermedades crónicas como la artritis, la diabetes, la depresión y los problemas de espalda.