



CINCO CONSEJOS PARA LOS PACIENTES CON CEFALEA

Ante el impacto del nuevo coronavirus (COVID-19) en nuestro país, consideramos que es importante aconsejar a nuestros pacientes con cefalea sobre cómo estar mejor preparados en esta situación. Si bien no se ha podido demostrar un mayor riesgo de contagio, las recomendaciones establecidas por el Sistema Nacional de Salud de cara a limitar la infección se aplican igualmente.

Tenga un suministro adecuado de su medicamento

Los pacientes con migraña y cefalea en racimos deben tener a mano en cantidad suficiente los medicamentos que utilizan de forma habitual como tratamiento de sus ataques y como preventivo.

Considerar alternativas para evitar la consulta médica

La consulta médica presencial puede no ser necesaria si el paciente está estable y no se necesitan ajustes en su medicación. Algunas instituciones ofrecen la opción de la consulta telefónica.

Tenga en cuenta la rutina y la dieta para reducir los desencadenantes de la migraña

En este momento, muchos pacientes trabajan desde su domicilio. Es importante hacer un mayor esfuerzo para cumplir con un horario regular en relación a la dieta, la hidratación y el sueño. Con frecuencia cambios en las horas de comida programadas pueden ser un factor desencadenante de futuros ataques.

Mantén la calma y limita el estrés

Para algunas personas que tienen migraña, el estrés y la ansiedad pueden desencadenar ataques, por lo que es importante hacer todo lo posible para evitarlos. Pueden resultar muy útiles determinadas estrategias de autocuidado, practicar técnicas de relajación, así como ejercicio físico suave.

Busque métodos alternativos de interacción social

Nuestros pacientes pueden mantenerse en contacto con otras personas en este momento de distanciamiento social y aislamiento: las vídeo-llamadas múltiples, determinadas aplicaciones...serán útiles siempre y cuando la intensidad del brillo de la pantalla de la televisión o del ordenador no se comporte como un desencadenante de dolor.