



Obtener ayuda para las migrañas

¿Qué son las migrañas?

Las migrañas son un tipo de dolor de cabeza que también puede involucrar otros síntomas. Las migrañas pueden afectar tanto a adultos como a niños, y son más comunes en las mujeres que en los hombres. Las migrañas a menudo empiezan leves y luego empeoran.

¿Cuáles son los síntomas de las migrañas en los adultos?

Los síntomas pueden incluir:

- Dolor de cabeza: el dolor de cabeza empeora a lo largo de varias horas y, por lo general, es punzante. A menudo afecta a un lado de la cabeza
- Náuseas y a veces vómitos
- Sensibilidad a la luz y al ruido: recostarse en un lugar oscuro y tranquilo a menudo ayuda
- Aura: algunas personas tienen algo llamado “aura” de migraña. Un aura es un síntoma o sensación que ocurre antes o durante el dolor de cabeza de la migraña. El aura de cada persona es diferente, pero en la mayoría de los casos el aura afecta la visión. Es posible que vea luces que parpadean, manchas brillantes y líneas zigzagueantes o que pierda parcialmente la vista. Es posible que tenga adormecimiento y hormigueo en los labios, la parte inferior de la cara y en los dedos de una mano.

Algunas personas oyen sonidos o tienen un zumbido en los oídos como parte del aura. El aura por lo general dura entre unos minutos y una hora, y luego desaparece, pero a menudo dura entre 15 y 30 minutos. Las mujeres que tienen migrañas con aura generalmente no pueden tomar anticonceptivos debido a que pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

Muchas mujeres tienen otros síntomas de migraña que ocurren varias horas o incluso un día antes del dolor de cabeza. Los médicos llaman a estos síntomas “premonitorios” o “prodrómicos” y pueden incluir bostezos excesivos, sentirse deprimido, antojos de alimentos, irritabilidad, estreñimiento o rigidez de los músculos del cuello.

¿Existe un examen para las migrañas?

No, no hay un examen. Pero programar un examen con su proveedor de atención médica le proporcionará información sobre sus síntomas y dolor.

¿Debería ver a un proveedor de atención médica?

Sí. Si cree que tiene migrañas, debe hablar con su proveedor de atención médica. También debería ver a un proveedor de atención médica si sus migrañas empeoran o se vuelven más frecuentes, o si desarrolla nuevos síntomas.

Visite [lifewise.com](https://www.lifewise.com) para obtener más información sobre los gastos de atención médica.

 **LifeWise**
Health Plan of Washington

¿Hay algo que pueda hacer para prevenir las migrañas?

Sí. Algunas personas se han dado cuenta de que sus migrañas son provocadas por ciertas cosas, de modo que si usted puede identificar y evitar esos desencadenantes, puede reducir sus probabilidades de tener migrañas.

También puede llevar un diario de migrañas. En el diario, escriba cada vez que tenga una migraña y lo que comió o hizo antes de que comenzara. Esto puede ayudar a determinar si hay algo que debe evitar en el futuro. También puede escribir qué medicamentos tomó y si fueron de ayuda o no.

Los desencadenantes habituales de las migrañas incluyen:

- Estrés
- Cambios hormonales
- Saltearse comidas
- Cambios en el clima
- Cantidad excesiva o insuficiente de sueño
- Luces brillantes o parpadeantes
- Consumo de alcohol
- Ciertas bebidas o alimentos como el vino tinto, el queso curado y los perritos calientes

Si sus migrañas son frecuentes o graves, su proveedor de atención médica puede sugerirle otras maneras de ayudarlo a prevenirlas. Por ejemplo, puede ser útil aprender técnicas de relajación y maneras de manejar el estrés.

Algunas mujeres tienen migrañas justo antes o después de su ciclo menstrual.

Hay algunos medicamentos que pueden ayudar con las migrañas que se producen antes del ciclo menstrual o que se relacionan con el estrés.

¿Cómo se tratan las migrañas?

Hay muchos medicamentos diferentes que pueden ayudar a aliviar las migrañas, y su proveedor de atención médica puede ayudarlo a buscar el mejor tratamiento para su situación.

Para las migrañas leves, su proveedor de atención médica puede sugerirle un medicamento de venta libre como paracetamol (por ejemplo, Tylenol), ibuprofeno (por ejemplo, Advil, Motrin) o naproxeno (por ejemplo, Aleve). También hay un medicamento que combina paracetamol, aspirina y cafeína (ejemplo Excedrin).

Para las migrañas más graves, hay medicamentos recetados que pueden ser útiles. Algunos, como los medicamentos llamados triptanos, ayudan a aliviar el dolor de un ataque de migraña. Otros medicamentos recetados pueden ayudar a hacer que los ataques de migraña sucedan con menos frecuencia. Si tiene náuseas o vómitos graves junto con sus migrañas, hay medicamentos que pueden ser útiles para eso también.

No intente tratar las migrañas frecuentes por su cuenta con analgésicos de venta sin receta: tomar analgésicos de venta sin receta con demasiada frecuencia puede causar aún más dolores de cabeza.

¿Qué pasa si desea quedar embarazada?

Si desea quedar embarazada, hable con su proveedor de atención médica antes de empezar a intentarlo. Algunos medicamentos que se usan para tratar y prevenir las migrañas no son seguros de usar durante el embarazo, por lo que tendría que cambiar el medicamento que está tomando actualmente.

Algunas mujeres notan que sus migrañas en realidad mejoran durante el embarazo y el amamantamiento, debido a los cambios hormonales de su cuerpo.

Sitios web útiles

Estos sitios web incluyen información acerca de vivir con migrañas, guías y herramientas para pacientes, localizadores de proveedores y grupos de apoyo para las personas que experimentan la misma afección que usted.

- Fundación estadounidense de la migraña (americanmigrainefoundation.org)
- Fundación nacional contra el dolor de cabeza (headaches.org)

Aplicaciones para la migraña

Estas aplicaciones pueden ayudarlo a hacer un seguimiento de sus síntomas, identificar los desencadenantes, controlar su dolor y conectarse con otras personas.

- **Migraine Buddy** (Android y iPhone – gratuita)
- **Migraine Monitor** (Android y iPhone – gratuita)
- **N1-Headache** (Android y iPhone – gratuita)



La discriminación es prohibida

LifeWise Health Plan of Washington (LifeWise) con las leyes de derechos civiles federales y del estado Washington aplicables, y no discrimina según la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género o la orientación sexual. LifeWise no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual.

LifeWise:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para comunicarse con nosotros de manera eficiente, por ejemplo:
 - Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, tales como:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si considera que LifeWise no le ha proporcionado estos servicios o se sintió discriminado de algún modo por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja formal a la siguiente dirección: Civil Rights Coordinator — Complaints and Appeals, PO Box 91102, Seattle, WA 98111, número gratuito: 855-332-6396, fax: 425-918-5592, TTY: 711, correo electrónico AppealsDepartmentInquiries@LifeWiseHealth.com. Puede presentar una queja formal en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el coordinador de derechos civiles está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante:

- La Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal o teléfono a la dirección y al número de teléfono indicados a continuación: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- La Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington, de manera electrónica a través del portal de reclamos de la Oficina del Comisionado de Seguros, disponible en <https://www.insurance.wa.gov/file-complaint-or-check-your-complaint-status>, o por teléfono al 800-562-6900, 360-586-0241 (TDD). Los formularios de reclamos están disponibles en <https://fortress.wa.gov/oic/onlineservices/cc/pub/complaintinformation.aspx>.



Asistencia con el idioma

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 800-817-3056 (TTY: 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-817-3056 (TTY: 711).

注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-817-3056 (TTY: 711)。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-817-3056 (TTY: 711).

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-817-3056 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-817-3056 (телетайп: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 800-817-3056 (TTY: 711).

УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки.

Телефонуйте за номером 800-817-3056 (телетайп: 711).

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អប្រណី គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 800-817-3056 (TTY: 711)។

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。800-817-3056 (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください。

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-817-3056 (መስማት ለተሳናቸው: 711)።

XIYYEEFFANNA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 800-817-3056 (TTY: 711).

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-817-3056 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 800-817-3056 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 800-817-3056 (TTY: 711).

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ຄ່າສ່ຽງຄ່າ, ຄວນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 800-817-3056 (TTY: 711).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 800-817-3056 (TTY: 711).

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 800-817-3056 (ATS : 711).

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 800-817-3056 (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 800-817-3056 (TTY: 711).

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 800-817-3056 (TTY: 711).

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 800-817-3056 (TTY: 711) تماس بگیرید.

Este documento ha sido traducido del inglés solo para propósitos informativos. Esta traducción no cambia los requisitos de elegibilidad, beneficios, exclusiones, limitaciones ni otras disposiciones del plan de salud o del contrato en grupo. En caso de un conflicto o diferencia entre este documento traducido y la versión en idioma inglés, la versión en inglés regirá para los propósitos de aplicación e interpretación. / This document has been translated from English for informational purposes only. This translation does not change the eligibility requirements, benefits, exclusions, limitations or other provisions of the health plan or group contract. In the event of a conflict or difference between this translated document and the English language version, the English version is controlling for the purposes of application and interpretation.