

Materiales de utilidad para el trabajador migrante



GRUPO DE TRABAJO DE NEUROLOGÍA DE LA AEEMT



TEST AUTODIAGNÓSTICO DE MIGRAÑA

Este test ha sido desarrollado teniendo en cuenta la clasificación internacional de las cefaleas del IHS (<http://www.i-h-s.org>)

Para saber si tiene migraña, es necesario haber tenido 5 crisis con las siguientes características:

- 1.-Dolor de cabeza que le dura entre 4 horas y 3 días.
- 2.-Presentar al menos dos de estos síntomas:
 - Dolor unilateral
 - Dolor pulsátil
 - Dolor que impide de forma significativa la realización de sus actividades diarias
 - Dolor que empeora con el esfuerzo físico
- 3.-Presentar al menos presenta uno de estos síntomas:
 - Náuseas, y vómitos
 - Sensibilidad a la luz y al ruido



TEST AUTODIAGNÓSTICO DE CEFALEA TENSIONAL

CARACTERÍSTICAS DE LA CEFALEA TENSIONAL

1.-Dolor de cabeza que dura entre 30 minutos y 7 días

2.-Al menos presenta dos de estos síntomas:

- Dolor bilateral
- Dolor que no perturba casi sus actividades diarias
- Dolor que mejora o no interfiere con en el esfuerzo

3.-Al menos presenta uno de estos síntomas:

- No hay náuseas, no hay vómitos
- No hay sensibilidad a la luz y al ruido



INFORME MÉDICO

Nombre y apellidos

Fecha de nacimiento

Diagnóstico: tipo de migraña

Fecha de diagnóstico de la migraña

Otras enfermedades

Tratamiento que lleva habitualmente:

Tratamiento sintomático agudo para las crisis:

Tratamiento profiláctico/preventivo:

Médico que le atiende habitualmente:

Dr. /Dra.:

Teléfono:

Correo electrónico:

Empresa/Mutua:

Fecha y Firma.-



DIARIO DE MIGRAÑA DEL PACIENTE/TRABAJADOR

1ª crisis			
fecha			
dolor	leve	moderado	severo
factores desencadenantes(especificar):			
¿Qué medicación ha tomado?			
¿Tiene que repetir medicación?			
¿Cuánto tarda en irse el dolor?			
¿Tiene que irse del trabajo?			
¿Tiene efectos secundarios?			
¿Cuanto le ha durado la crisis?			

2ª crisis			
fecha			
dolor	leve	moderado	severo
factores desencadenantes(especificar):			
¿Qué medicación ha tomado?			
¿Tiene que repetir medicación?			
¿Cuánto tarda en irse el dolor?			
¿Tiene que irse del trabajo?			
¿Tiene efectos secundarios?			
¿Cuanto le ha durado la crisis?			

3ª crisis			
fecha			
dolor	leve	moderado	severo
factores desencadenantes(especificar):			
¿Qué medicación ha tomado?			
¿Tiene que repetir medicación?			
¿Cuánto tarda en irse el dolor?			
¿Tiene que irse del trabajo?			
¿Tiene efectos secundarios?			
¿Cuanto le ha durado la crisis?			



HOJA-DIARIO DE PACIENTE/TRABAJADOR (Para utilizar en cada crisis)

Intensidad del dolor:

Leve Moderado Severo

Signos o síntomas de aviso _____

Factores desencadenantes _____

Medicación que ha tomado (nombre): _____

Dosis de medicación en nº de pastillas _____

¿Tengo que repetir medicación? Si No

¿Cuál tomo? (nombre) _____

¿Ha tenido la medicación algún efecto no deseado? _____

¿En que momento se alivia el dolor o desaparece?

1/2 hora 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas

¿Tuve que abandonar el trabajo por el dolor? Si No

Si continué trabajando, ¿Cuál fue mi rendimiento en %? (de 0 a 100) _____

¿Durante cuantas horas trabaje con ese menor Rendimiento? ____ nº horas

¿Cuántas horas después del comienzo del dolor puedo hacer vida normal?

1/2 hora 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas



RECOMENDACIONES DE INTERÉS EN MIGRAÑA

- 1.- Algunos pacientes con migraña, refieren aparición de sus crisis tras baños o terapias corporales relajantes con **chocolate**. Evite dichos tratamientos si el chocolate ya ha sido un factor desencadenante de sus crisis.
- 2.- En ocasiones las crisis de migraña, se acompañan de **síntomas vertiginosos**, consúltelo con su médico, para que planifique el tratamiento preventivo conjuntamente para ambas patologías.
- 3.- Algunos pacientes muestran **intolerancia a determinados alimentos** como factores desencadenantes de las crisis. Observe la relación causa-efecto que pudiera haber entre determinados componentes de su alimentación y la migraña para evitarlos en su dieta diaria.
- 4.- En ocasiones los migrañosos, muestran la coincidencia de sus crisis con actividades tan habituales como el **coito o la conducción de vehículos**. En el caso de que esto ocurra, consúltelo con su médico para actuar, si es posible, con terapias preventivas específicas para estas situaciones.
- 5.- **Evite automedicarse** y consulte con su médico su sintomatología habitual, así como cualquier cambio que note en su cuadro habitual.
- 6.- Lleve un control de sus crisis mediante un **diario de migraña**.
- 7.- Tenga al día a su médico de la evolución y de las modificaciones que observe en su cuadro clínico, para ir adaptando las medicaciones a estos cambios que se producen con frecuencia a lo largo de los años de duración de la enfermedad. **Su médico del trabajo, es su mejor aliado contra la enfermedad.**