

# MIGRAÑA Y COVID-19

Más de 4,5 millones de españoles sufren migraña (12,6% de la población), de los que el 80% son mujeres.

# 4,5M

Aproximadamente, un millón la sufren de forma crónica (dolor de cabeza más de 15 días al mes, durante al menos 3 meses).



El pico de edad está entre los 22 y 55 años.

## ¿Qué es la migraña?

Es un dolor de cabeza que dura de 4 a 72 horas, habitualmente es unilateral, pulsátil de intensidad moderada a grave, incapacitante, empeora con la actividad física y suele asociarse con hipersensibilidad a estímulos externos (visuales, olfatorios, auditivos, cutáneos) y va acompañado de otros síntomas como náuseas, vómitos, fotofobia,



## ¿Por qué sufro crisis de migraña?

Sabemos que hay una base genética que, junto con factores hormonales y ambientales, son el pilar fundamental en la génesis de la migraña.

Los **factores desencadenantes** más frecuentes son: fármacos, exceso de alcohol, exceso de cafeína, cambios climatológicos, alteraciones del sueño por exceso o por defecto, cambios anímicos (estrés, ansiedad, depresión).



## DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19...

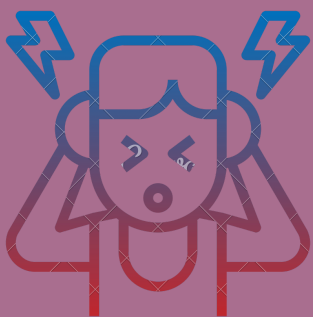
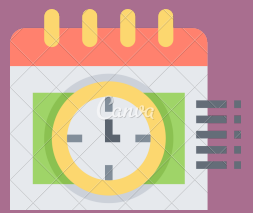
### ¿TENGO MÁS RIESGO DE ENFERMAR POR COVID-19 POR SER MIGRAÑOSO?

No, la migraña no es un factor de riesgo para la COVID-19



### EN RELACIÓN CON LA MIGRAÑA ¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR EN ESTA SITUACIÓN DE PANDEMIA?

Ten muy presente los factores desencadenantes, mantén los horarios de sueño y comidas, evita saltar comidas y aquellos alimentos o bebidas que sabes que te desencadenan la crisis, mantén una rutina de ejercicio físico, evita situaciones que te produzcan angustia o ansiedad, no estés todo el día pendiente de noticias negativas, no abandones las relaciones familiares y sociales utiliza los medios a tu alcance para seguir en contacto con ellos.



### ¿Y SI APARECE LA CRISIS?

Inicia el tratamiento habitual lo antes posible, en cuanto notes los primeros síntomas, no hay ninguna razón para no seguir utilizando los fármacos que utilizabas con anterioridad a la pandemia: antiinflamatorios, triptanes, antieméticos.

### ¿Y SI NO TOLERO LA MEDICACIÓN Y TENGO QUE ACUDIR A URGENCIAS?



Antes de acudir a urgencias, si el problema son los vómitos y que no toleras la medicación vía oral, y en consecuencia no se alivia el dolor, tienes otras alternativas:

- Como antiinflamatorio, disponemos del diclofenaco rectal
- En los triptanes: el sumatriptan inyectable subcutáneo, de fácil administración y los triptanes intranasales que actúan independientemente de la tolerancia vía oral
- En determinados pacientes, es necesario asociar un triptan con un antiinflamatorio, sin olvidar el antiemético para conseguir una buena respuesta al dolor

Si tienes dudas, llama a tu médico, que te aconsejará con el mejor proceder en esta crisis