



**Hospital Universitario
de Torrejón**

Escuela de Pacientes con migraña

SERVICIO DE NEUROLOGÍA

FEBRERO 2024 - JUNIO 2024



Introducción

Desde el servicio de Neurología, junto con todos los profesionales implicados en la atención a la migraña, proponemos este programa para conocer mejor esta enfermedad neurológica y dar herramientas a los pacientes que la padecen, con el objetivo de mejorar el control de su enfermedad.

¿Por qué?

La migraña es una enfermedad muy frecuente, afecta aproximadamente a un 13% de la población general, con mayor frecuencia en mujeres. Puede llegar a ser muy invalidante, con una importante repercusión en la calidad de vida de los pacientes e interferencia en la esfera personal, social, familiar y laboral. Conociendo la enfermedad conseguirás tenerla controlada mucho mejor.

¿En qué consiste?

Serán 5 charlas cortas, de 30 minutos, con discusión posterior.

Hablaremos de qué es la migraña, cómo se diagnostica, la evolución de la enfermedad, factores que la pueden convertir en un dolor crónico, la importancia de las medidas no farmacológicas, cuáles son las opciones de tratamiento farmacológico y de muchas cosas más.

¿Dónde y cuándo?

En el Hospital Universitario de Torrejón. Aula de formación, junto a la Biblioteca.

Las sesiones serán mensuales y se llevarán a cabo un miércoles al mes a las 15:30. La Escuela tendrá lugar desde febrero hasta junio.

ESCUELA DE PACIENTES CON MIGRAÑA

Charlas

28 febrero a las 16h / Presentación de la escuela. ¿Qué es la migraña? ¿Cuánto de ella conozco?

- A quién afecta.
- Cuáles son sus síntomas.
- Cómo se diagnostica.
- Cuál es su causa.
- Opciones de mejoría.
- Falsos mitos.

Dra. Marta González Salaices (Neuróloga).

Sara Abellán Ayuso (Enfermera).

Alejandra Campos (Auxiliar de Enfermería).

13 marzo a las 15:30h / Opciones de tratamiento no farmacológico. La base para la mejoría.

- Educación en neurobiología del dolor.
- Afrontamiento activo.
- Hábitos saludables y migraña.
- Falsos mitos.

Dra. Pilar Alcántara Miranda (Neuróloga) y Dr. Álvaro Guiter (Fisioterapeuta especializado en dolor).

Sara Abellán Ayuso (Enfermera).

Alejandra Campos (Auxiliar de Enfermería).

25 abril a las 15:30h / Opciones de tratamiento farmacológico.

- Objetivos del tratamiento.
- Tratamiento de las crisis de migraña.
- Tratamientos preventivos.

Dra. Sarai Urtiaga Valle (Neuróloga).

Dra. Patricia Gómez Iglesias (Neuróloga).

22 mayo a las 15:30h / Migraña y sueño.

- Bases anatómicas y fisiología del sueño.
- Importancia del sueño en el control de la migraña

Miguel Ángel Saiz Sepúlveda (Neurofisiólogo, experto en sueño).

Sara Abellán Ayuso (Enfermera).

Alejandra Campos (Auxiliar de Enfermería).

13 junio a las 15:30h / Migraña y estado de ánimo.

- Trastorno ansioso depresivo y migraña.
- Aprendizaje de técnicas de relajación.
- Opciones de tratamiento.

Dra. Isabel María Argudo Capel (Psiquiatra).

Dra. Sarai Urtiaga Valle (Neuróloga).



Hospital Universitario de Torrejón

916 26 26 26
C. Mateo Inurria, s/n,
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid
hospitaldetorreon.es

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del hospital en febrero de 2024. Versión 1.



Sigue nuestro canal de salud, con nuestra
música y podcast favoritos  Spotify

Y síguenos en el resto de nuestras redes

