



El neuròleg **Toni Cano**, amb la col·laboració del Servei de Neurologia de l'Hospital de Mataró, va coordinar l'exposició "**Dóna-li veu a la migranya**" el passat mes de maig. Una mostra itinerant que acosta testimonis reals de pacients i aporta dades actuals sobre aquesta patologia neurològica a Espanya.

**Alicia Mingorance:**  
 "He perdut feines, i fins i tot la parella, per culpa de la migranya"

Pateixo migranya des dels 8 anys i això m'ha marcat la vida. A l'escola em castigaven per faltar a classe per un maldecap i els companys es reien de mi.



Les crisis eren tan grans que he arribat a estar 15 dies sense sortir de casa. No podia ni cuidar de la meua filla. El teu entorn no ho entén i, per culpa de la migranya, he perdut feines i em vaig separar de la meua anterior parella.

Jo mateixa havia arribat a pensar que no servia per res, fins que vaig anar al neuròleg. Per fi algú entenia el que em passava.

Amb la menopausa i amb el nou tractament que segueixo, he millorat molt i ara puc fer una vida normal.



**1.000** pacients es visiten en un any a l'Hospital de Mataró per migranyes i el **20%** són primeres visites.



**4,5** milions de persones pateixen migranya a Espanya

66% 34%

**Síntomes**



Intens mal de cap



Molèsties visuals



Sensibilitat a la llum i el sol



Nàusees



Fatiga



Inapetència

Fonts: CSdM i AEMICE

**Cuida la teua salut... i segueix aquests consells per intentar prevenir la migranya:**



Evita l'estrès, dormir poc o el consum excessiu de cafè



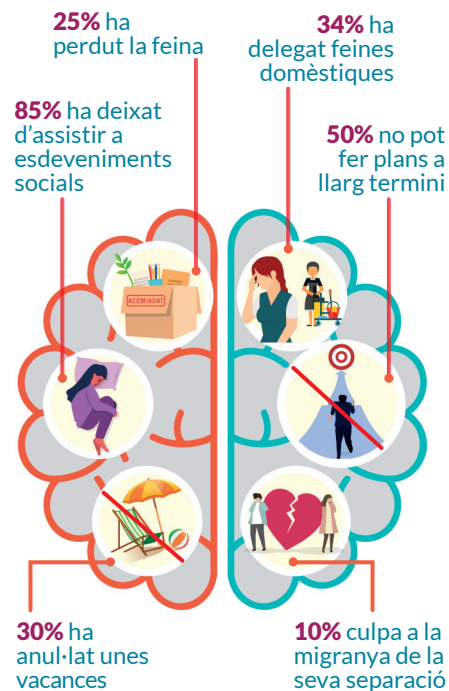
Realitza activitat física regularment



Not'automedicuis i consulta a un especialista

**Sabies que...** L'OMS ha qualificat la migranya com la sisena malaltia més incapacitant? Tot i això, moltes persones no són conscients que la pateixen i entre un 20-25% mai han consultat el problema amb un especialista.

**Com afecta en la vida diària**



**A prop teu**

www.csdm.cat  
 Tel. 93 741 77 00  
 comunicacio@csdm.cat

**1.700 professionals | 13 centres**

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures paliatives i PADES