

Giornata Nazionale del
Mal di testa
18 Maggio 2025



Oggi il mal di testa si può curare

Non fare da sola, non fare da solo



sisc@sisc.it

EMICRANIA

IMPARIAMO A VEDERE IL DOLORE



Curare il mal di testa si può. Da molti anni riusciamo a diagnosticare le forme primarie di mal di testa, cioè quelle che non rappresentano il sintomo di altre patologie, ma sono esse stesse la malattia.

La forma più comune ma comunque invalidante di mal di testa è l'emicrania, che oggi si cura anche quando è cronica, poichè abbiamo i farmaci giusti.

Anche i bambini possono avere mal di testa, che perlopiù non è sintomo di una malattia grave.

Cosa fare se hai mal di testa o se tuo figlio/a dice di avere mal di testa?

Un mal di testa episodico può capitare, ma comunque

Non fare da solo, non fare da sola!

Non prendere il primo farmaco che trovi in casa né, tanto meno, somministrarlo a tuo figlio/a

Non fare quello che fa la tua amica, o il tuo collega

Non seguire i social o i gruppi non accreditati

- **Annota tutte le caratteristiche del tuo mal di testa Se è tuo figlio/a a soffrire di mal di testa, cerca di capirne le caratteristiche**
- **Quando ricordi di aver avuto mal di testa per la prima volta?**
- **Quando ti viene? Capita in occasione del ciclo mestruale? E' scatenato da stress o altri fattori? Se sì, quali?**
- **Quanti giorni alla settimana hai mal di testa?**
- **Come è il dolore? Ti batte la testa, ti stringe, senti una fitta...? Come la descriveresti?**
- **Dove ti fa male? Tutta la testa, un lato solo, solo la fronte, solo la parte posteriore?**
- **Quanto è forte (da 1 pochissimo a 10 moltissimo)?**
- **Hai altri sintomi: ti viene da vomitare, hai fastidio alla luce, ai rumori, agli odori? Ti lacrima un occhio? Si abbassa la**

Giornata Nazionale del
Mal di testa
18 Maggio 2025



Oggi il mal di testa si può curare

Non fare da sola, non fare da solo

 **CommtoAction**



sisc@sisc.it

EMICRANIA

IMPARIAMO A VEDERE IL DOLORE



- **Hai disturbi alla vista, formicolii, o difficoltà a parlare prima del mal di testa?**
- **Preferisci non muoverti e stare a letto?**

**Parlane con il tuo medico di famiglia,
parlane con il pediatra**

Il tuo medico ti saprà dare il farmaco giusto per curare l'attacco e per prevenirlo, oppure se il tuo mal di testa è molto frequente ti invierà dal

Neurologo

Se il tuo mal di testa è particolarmente complesso, avrai a disposizione i **Centri Cefalee**, presenti su tutto il territorio Italiano, per risolvere anche le situazioni più difficili con la prescrizione di farmaci specifici, come tossina botulinica, anticorpi monoclonali e antagonisti specifici del mediatore del dolore emicranico.

Tieni lontano il mal di testa

Segui una dieta mediterranea equilibrata

Fai attività fisica regolare

Controlla il peso corporeo

Non fumare e bevi alcolici con moderazione