

MIGRAÑA

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es la migraña? La migraña es un dolor muy fuerte de cabeza que causa otros síntomas fuera del dolor. Su capacidad de realizar actividades diarias puede ser afectada por la migraña. El dolor de la migraña puede durar varias horas o varios días. Hay personas que sólo presentan la migraña una o dos veces al año. Otras personas pueden presentarla una o más veces a la semana. La migraña puede presentar signos de advertencia en algunas personas antes de empezar el dolor. Este tipo de migraña se conoce como migraña clásica. Las que se presentan sin signos de advertencia se conoce como migraña común.

¿Por qué se presentan las migrañas? El dolor de cabeza de migraña se considera de tipo vascular. Estos dolores de cabeza vasculares son causados por problemas con los vasos sanguíneos de la cabeza. Es posible que el dolor de cabeza comience cuando los vasos sanguíneos de su cabeza se expanden o hinchan. Esto puede ocurrir por muchas razones. Por ejemplo, las mujeres pueden presentar la migraña con más frecuencia que los hombres, porque ellas tienen una hormona conocida como estrógeno. La migraña puede ser también debida a la historia clínica de la familia.

¿Cuáles son los factores que pueden provocar las migrañas? Los factores que provocan las migrañas pueden cambiar de una persona a otra. Es posible que con el tiempo usted aprenda a reconocer que el dolor es causado por algunos alimentos o por ciertas experiencias. Un diario en el que usted registre sus migrañas puede enseñarle a reconocer lo que las provoca. Entre los factores que pueden causar una migraña están:

- Las luces brillantes o resplandecientes; el ruido, los olores fuertes como los que provienen de los vapores químicos.
- Ciertos alimentos como las bebidas de chocolate; el queso, el vino tinto u otras bebidas alcohólicas. Los ingredientes como el nitrato o el gluten en los alimentos, pueden causar la migraña. El nitrato se encuentra en las carnes procesadas como el tocino, los perros calientes y las carnes frías. El gluten es una proteína del trigo y otros granos. Las sustancias artificiales para endulzar los alimentos pueden provocar la migraña. La cafeína que a veces se usa para el tratamiento de la migraña, puede provocarlas.
- Los cambios de clima pueden provocar las migrañas. Por ejemplo, los días calientes y húmedos; la luz brillante del sol puede provocar las migrañas. Los cambios bruscos en la presión atmosférica (aire) pueden causar la migraña.
- Esfuerzo en los ojos.
- Cambios hormonales en las mujeres, como los que ocurren durante la menstruación.
- Medicamentos, como los anticonceptivos.
- Dormir mucho, o muy poco.
- Omitir comidas o esperar mucho tiempo para comer.
- Fumar, o vivir en un ambiente con humo de cigarrillos.
- El estrés.

¿Cuáles son los signos de advertencia indicativos de una migraña?

Antes de comenzar el dolor de la migraña clásica, hay signos que pueden empezar entre 15 y 60 minutos. Algunas personas notan los signos y cambios en el cuerpo hasta por 3 días antes de empezar la migraña. La variedad de advertencias cambia de una persona a otra. Los signos de advertencia más comunes son:

- Cansancio anormal y bostezos.
- Cambios en la visión que se conocen como auras. Las auras pueden incluir:
 - Manchas de ceguera que duran poco tiempo.
 - Manchas brillantes u otras cosas que no son reales como alucinaciones.
 - Visión borrosa o las cosas se ven en forma diferente a lo habitual.
 - Hormigueo en un brazo o en una pierna.

¿Cuáles son los signos y síntomas del dolor de cabeza de migraña? La migraña comienza generalmente empieza con un dolor monótono. Puede comenzar alrededor del ojo o en la sien, a un lado de la cabeza cerca de la línea del cabello. El dolor puede aumentar hasta el punto que usted no puede hacer sus actividades diarias. Puede presentarse en un lado o en ambos lados de la cabeza. El dolor puede ser pulsante o a golpes. Durante un dolor de migraña, o antes, es común presentar náuseas y vómito. Usted puede sentir más sensibilidad a la luz, el ruido y los olores.

¿Cómo se diagnostican las migrañas? A usted le harán un chequeo médico. Fuera de hacerle preguntas, es posible que le hagan un examen neurológico para chequeo de su cerebro y nervios. Le harán exámenes para comprobar que sus dolores de cabeza no son causados por un problema más grave. Estos exámenes pueden incluir un examen de imágenes por resonancia magnética (MRI por sus siglas en inglés) o una tomografía axial (TAC) computada. Estos exámenes se hacen para chequeo de los tejidos y vasos sanguíneos de su cabeza.

¿Qué puede hacerse para prevenir y tratar las migrañas? Los dolores de cabeza de migraña no son curables, pero existen tratamientos para controlarlos. Pregunte a su médico sobre los tratamientos más actualizados que existen para la migraña. Entre los factores que sirven para prevenir la migraña están:

- **No fumar ni tomar alcohol:** Nunca es tarde para dejar de fumar. El humo del cigarrillo fuera de provocar las migrañas, puede aumentar sus riesgos de ataque al corazón, enfermedad pulmonar y cáncer. El alcohol puede provocar las migrañas e interferir con muchos de los medicamentos usados para tratarla.
- **El ejercicio:** Consulte con el médico sobre un programa de ejercicios que pueda prevenir sus migrañas. Entre ambos pueden planificar el mejor programa de ejercicios para usted. Lo mejor es empezar lentamente e ir aumentando los ejercicios a medida que usted se fortalece. El ejercicio puede fortalecer su corazón, bajar la presión arterial y mantenerle saludable.
- **Las causas:** Aprenda a reconocer las causas de sus migrañas. Escriba en un diario la hora en que empieza su dolor de cabeza y la hora en que desaparece. También, escriba lo que estaba

haciendo cuando el dolor empezó y los síntomas. Escriba todo lo que usted comió y tomó durante las 24 horas antes de presentarse el dolor de cabeza. Describa la forma como siente el dolor, el sitio donde lo siente y la intensidad del dolor. Escriba las cosas que hizo para calmar su dolor y si le sirvieron o no. Su diario puede enseñarle a reconocer lo que provoca sus dolores de cabeza y lo que sirve para aliviarlos. Lleve su diario cada vez que vaya a consulta con el médico.

- **El calor y el frío:** El frío o el calor aplicado en la zona del dolor puede servir de alivio en algunas personas. Si a usted le sirve este tratamiento, use un cojín eléctrico graduado a temperatura baja, una bolsa de agua caliente o báñese en una ducha con agua tibia. No se duerma sobre el cojín eléctrico o la bolsa de agua caliente, porque puede producirle una quemadura grave. También puede usar paquetes de hielo para aliviar su dolor. Use hielo picado en una bolsa plástica y envuelva este paquete en una toalla. Coloque el paquete sobre el sitio de su cabeza donde tiene el dolor, durante 20 minutos en cada hora. Recuerde de no colocar la bolsa de hielo directamente sobre la piel porque puede quemarse.
- **Los medicamentos:**
 - Para la prevención de la migraña pueden usarse medicamentos. También hay medicamentos que pueden detener el dolor después de que ha empezado. Entre los medicamentos de venta libre que se pueden usar para el dolor pueden ser la aspirina, el acetaminofén o ibuprofeno. Algunos medicamentos pueden tratar los otros síntomas de la migraña como las náuseas.
 - Algunos medicamentos que se usaban para otras condiciones, ahora están siendo usados para tratar la migraña. Algunos de ellos son los medicamentos para tratar la presión arterial, anticonvulsivos y medicamentos para tratar la depresión. Si usted reconoce los síntomas de advertencia de una migraña, puede empezar sus medicamentos antes de que empiece el dolor. Hay medicamentos que si se usan con mucha frecuencia, pueden causar dolor, o cefalea por rebote, de la migraña. Consulte con el médico sobre la forma de evitar las cefaleas por rebote.
- **Cuidados especiales:** Es posible que tenga que consultar con un médico especialista en neurología si usted tiene dificultad para controlar las migrañas. Otros especialistas pueden encontrarse en las clínicas especializadas en el tratamiento de la migraña o cefaleas.
- **Estrés y descanso:** Evite el estrés o trate de controlarlo lo más que le sea posible. Aprenda formas de relajación y pida información sobre: meditación, relajamiento muscular, música o "biofeedback". Descanse bastante y hable con las personas de confianza sobre las cosas que le producen estrés. Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. Descanse en una habitación oscura y tranquila cuando tenga el dolor de cabeza.

¿Pueden las migrañas causar otros problemas graves de salud? Las migrañas no son generalmente la causa de otros problemas graves de salud pero debido al malestar que causan pueden afectar la calidad de vida. Problemas de ansiedad y depresión se presentan con frecuencia en las personas que sufren de migrañas. Es posible que usted presente efectos secundarios producidos por algunos medicamentos que se usan para tratar la migraña. Aunque es muy raro, las migrañas graves pueden causar ataques (derrames) cerebrales.

Para mayor información y apoyo: Los grupos de apoyo y las organizaciones nacionales pueden ayudarle a aprender más sobre las migrañas. Algunas personas sienten apoyo al hablar con otras personas que también padecen de migraña. Pregunte a su médico sobre los grupos de apoyo en su localidad o póngase en contacto con las siguientes organizaciones:

- National Headache Foundation
820 N. Orleans, Suite 217
Chicago, IL 60610
Phone: 1-888-NHF-5552
Web Address: <http://www.headaches.org>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke
National Institute of Neurological Disorders and Stroke
P.O. Box 5801
Bethesda, MD 20824
Phone: 1-800-352-9424
Web Address: <http://www.ninds.nih.gov>

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Esta información sirve solamente para educar. Esta información no es el consejo médico para condiciones o tratamientos individuales. Consulte a su doctor, enfermera, o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y eficaz para usted.

Copyright © 1974-2004 MICROMEDEX Thomson Healthcare. Todos derechos son reservados.