

Migraña

La migraña es un problema de salud crónico, frecuente en mujeres de 20 a 40 años. Se presenta con episodios de dolor de cabeza de moderado a intenso, intermitente y repetitivo. Desafortunadamente, no está suficientemente diagnosticada, tratada ni reconocida. Puede mejorar con un buen diagnóstico y tratamiento y, si es necesario, con la prevención de los episodios. Existen diferentes tipos de migrañas y cada tipo tiene un tratamiento específico tanto para prevenir las crisis como para frenar o tratar el dolor cuando la crisis ya está instaurada.

¿Cuáles son sus síntomas?

Episodios repetidos de dolor pulsátil en la cabeza, de intensidad moderada o severa, habitualmente en un solo lado de la cabeza o detrás del ojo. En algunos casos pueden ser intensos y tener un gran impacto en el día a día de quien la padece.

Pueden añadirse náuseas e intolerancia a la luz, a los sonidos o a los olores, con dificultad para concentrarse.

Puede durar desde unas horas hasta 3 días.

A veces tiene aura, que son sensaciones táctiles o bien una visión de luces brillantes o líneas en zigzag, antes o durante el dolor.

¿Cuáles son sus causas?

Existe una predisposición familiar, posiblemente genética, pero aún no se conocen bien las causas.

Influyen el estrés, los cambios hormonales (menstruación, anticonceptivos...), el clima, algunos fármacos, las horas de sueño, el sedentarismo, la cafeína, el alcohol, los estímulos sensoriales intensos, la alimentación (por ejemplo, chocolate o queso), etc. Estos factores son diferentes en cada persona, por lo que es útil completar un **calendario de síntomas y posibles desencadenantes** para aprender a reconocerlos.

¿Cómo se diagnostica?

Es necesario solicitar una cita con su médica de familia para valorar los síntomas. La

exploración física y neurológica será normal. Solo en algunos casos será necesario pedir alguna prueba para descartar otras enfermedades, pero no para la migraña.

¿Cómo se trata?

Es fundamental asegurar unas **rutinas saludables de sueño, ejercicio y alimentación, y evitar las situaciones que le provocan migraña.**



Durante las crisis se recomienda reposo en silencio y a oscuras, y aplicar frío en la cabeza.



El **tratamiento farmacológico** es diferente para cada paciente y es muy importante realizar un seguimiento. Hay tratamiento para los episodios, que debe tomarse lo antes posible desde que aparece el dolor.

Si las migrañas son muy frecuentes, su médica puede prescribirle un tratamiento preventivo.

La automedicación sin supervisión médica puede ser un problema grave, que puede hacer que aparezca dolor más a menudo y con mayor intensidad, afectando mucho la calidad de vida de la persona. No tome medicamentos que le ofrezcan otras personas.

¿Cuándo ir a urgencias?

- Si el dolor constante dura más de 3 días.
- Si el aura dura más de 60 minutos.
- Si tiene vómitos incontrolables.
- Si es diferente a las crisis previas.
- Si no responde al tratamiento habitual.