

Migrañas

¿Qué es la migraña?

Una migraña es un dolor de cabeza especial. Puede durar horas o días. Puede causar un dolor profundo de un solo lado de la cabeza. También puede venir acompañada de dolor de estómago, náuseas o problemas en la vista.

¿Qué la causa?

La causa exacta de las migrañas es desconocida. Pueden ser causadas por vasodilatación de los vasos cerebrales, también pueden ocurrir cuando los productos químicos producidos por el cerebro no se mantienen bien balanceados.

La probabilidad de tener una migraña es mayor cuando:

- Tiene estrés.
- Está cansado.
- Consume ciertos alimentos, como el vino, queso o chocolate, o productos químicos agregados a la comida como productos enlatados.
- Cambios climáticos. En los días calurosos suele empeorar. También los días de gran intensidad lumínica suelen ser disparadores de migrañas.
- Cuando está en presencia de luces muy brillantes, parpadeantes (en el cine, TV, o en salas bailables).

Las mujeres tienden a tener más migrañas que los hombres. A veces se producen cerca de la fecha de sus periodos menstruales. O pueden ocurrir cuando una mujer está tomando píldoras con hormonas.

Las migrañas pueden ser hereditarias.

¿Cuáles son los síntomas?

Antes de que se desencadene la migraña, puede:

- No sentirse bien.
- Tener sensaciones extrañas en la vista.
- Ver manchas brillantes.
- Ver zig-zags delante de sus ojos.

En la mayoría de los casos, estos problemas de la vista desaparecen cuando comienza el dolor de cabeza.

Cuando tiene una migraña, podrá:

- Tener un dolor de cabeza que pulsa o retumba (puede llegar a sentir más dolor en un costado de la cabeza, o sentir el dolor en forma pareja en toda la cabeza).
- Ser muy sensible a la luz.
- Tener la vista borrosa.
- Vomitarse o tener náuseas.
- Tener la cara o un brazo adormecido o cosquilleando.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico clínico le hará preguntas sobre sus síntomas y sus antecedentes y tipo de dolor serán centrales. También lo examinará. Es importante que siempre vea a su médico clínico personal.

Puede ser útil llevar un diario de las veces que tiene dolores de cabeza. Debería anotar:

la fecha y hora de cada dolor de cabeza
la duración
qué tipo de dolor: ¿agudo o sordo? ¿es pulsante? ¿siente presión?
dónde le duele (por ejemplo, el cuero cabelludo, los ojos, las sienes, el cuello).

Las mujeres, deberían anotar:

Cuándo le viene el periodo.
Si toma píldoras anticonceptivas u otras hormonas femeninas.

También debería mantener un registro diario de sus dolores de cabeza y anotar lo que ocurrió antes de que se iniciaran:

¿Qué signos previos tuvo?
¿Qué comió y bebió?
¿Fumó, tomó bebidas con cafeína, alcohol o refrescos?
¿A qué hora se fue a la cama? ¿A qué hora se levantó?

Si sus dolores de cabeza recién comenzaron, su médico de cabecera le podrá recomendar que se haga un análisis para detectar las causas de sus síntomas. Es posible que se deba hacer una tomografía o resonancia magnética del cerebro solamente si existieran formas atípicas o de evolución progresiva del dolor. En general no hay necesidad de realizar éstos estudios.

¿Cómo se trata?

Es probable que deba tomar medicamentos para evitar que las migrañas empeoren una vez que se declararon. Tome estos medicamentos apenas detecte signos de migraña.

Es posible que deba tomar otro medicamento todos los días para evitar que las migrañas se produzcan con tanta frecuencia. El medicamento puede prevenir migrañas muy agudas.

Es posible que deba probar un medicamento por varias semanas para ver si funciona. No se olvide de concurrir a las consultas de seguimiento con su profesional médico para ver si el medicamento está funcionando, ya que existe la posibilidad de probar otro. Pregúntele a su profesional médico qué le conviene más en su caso. Existen muchas opciones.

¿Cuánto tiempo duran?

El dolor de cabeza puede durar unas pocas horas o varios días. Es posible que sufra migrañas por el resto de su vida –suelen mejorar después de los 40 años-. En la mayoría de los casos, la frecuencia de migrañas disminuye a medida que va envejeciendo.

¿Cómo puedo cuidarme?

Apenas comienza la migraña:

Tome un analgésico. Pregúntele a su médico/a clínico/a qué medicamento debe tomar.

Descanse en un lugar silencioso y oscuro hasta que se sienta mejor. Estar acostado puede empeorar el dolor. Adopte una posición semi-sentada.

No maneje cuando tiene migrañas.

Si sus dolores de cabeza empeoran, o si no mejoran cuando toma el medicamento, consulte con su profesional médico. Es posible que deba hacer varias visitas hasta encontrar la mejor manera de controlar sus dolores de cabeza.

Llame a su médico de cabecera o comuníquese INMEDIATAMENTE con nuestra guardia si tiene síntomas que en general no ocurren cuando tiene migrañas, como:

Tener problemas o torpeza para hablar.

Su brazo o su pierna se sienten débiles y no las puede mover normalmente.

Llame a su médico/a INMEDIATAMENTE si tiene otros síntomas, como:

Fiebre.

Su cuello está duro y el dolor fue de instalación súbita.

Si sigue vomitando por varias horas.

No puede mover una pierna o un brazo.

Hay hormigueos en piernas y brazos.

¿Cómo se pueden prevenir las migrañas?

Ingiera alimentos frescos y variados con regularidad. No deje pasar demasiado tiempo sin comer. No consuma comidas que le puedan causar dolores de cabeza.

Tenga cuidado con:

- vino y cerveza
- quesos
- carnes estacionadas, enlatadas, curadas y procesadas
- panes hechos con levadura
- alimentos con queso, chocolate o nueces.

No use medicamentos que provoquen dolores de cabeza. Pregúntele a su médico de cabecera sobre éste tema. Es posible que deba dejar de tomar píldoras anticonceptivas u hormonas.

Decida dejar de fumar.

Duerma lo suficiente cada día.

Reduzca su nivel de estrés. Encuentre tiempo para relajarse, descansar y divertirse.