

# Entendiendo la Migraña



## Qué es la Migraña

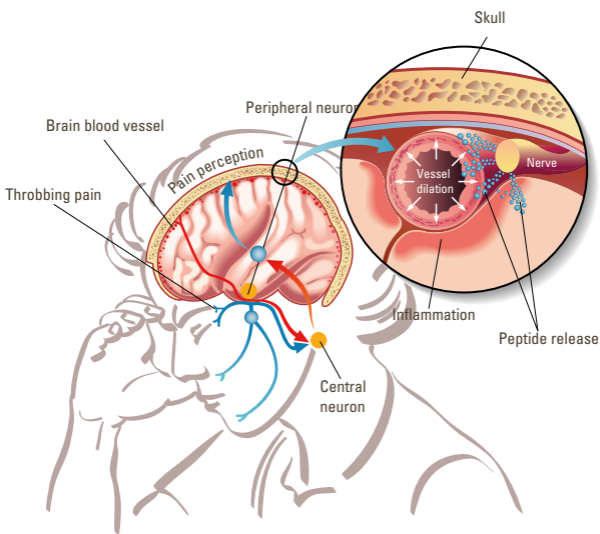
Migraña o jaqueca es un tipo común de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz. En muchas personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.

Algunas personas que padecen migrañas tienen síntomas de advertencia, llamados aura, antes de que comience el verdadero dolor de cabeza. Un aura es un grupo de síntomas, incluyendo alteraciones en la visión, que son un signo de advertencia de que se va a presentar un dolor de cabeza terrible.

## Causas de la Migraña

- Las jaquecas tienden a aparecer primero entre los 10 y los 45 años. Algunas veces, pueden ocurrir posteriormente en la vida.
- Las migrañas se presentan con más frecuencia en las mujeres que en los hombres.
- Las migrañas pueden ser hereditarias.
- Algunas mujeres, pero no todas, pueden sufrir menos migrañas cuando están en embarazo.

Una migraña es causada por actividad cerebral anormal, desencadenada por estrés, ciertos alimentos, factores medioambientales o algo más. Sin embargo, la cadena exacta de eventos sigue sin aclararse. En la actualidad, la mayoría de los expertos médicos cree que el ataque realmente comienza en el cerebro e involucra varias vías nerviosas y químicas. Los cambios afectan el flujo sanguíneo en el cerebro y tejidos circundantes.



## Los ataques de migraña pueden desencadenarse por:

- \* Alcohol
- \* Reacciones alérgicas
- \* Luces brillantes
- \* Ciertos olores o perfumes
- \* Cambios en los niveles hormonales (lo cual puede ocurrir durante el ciclo menstrual de una mujer o con el uso de pastillas anticonceptivas)
- \* Cambios en los patrones de sueño
- \* Ejercicio
- \* Ruidos fuertes
- \* Saltarse las comidas
- \* Estrés físico o emocional
- \* Tabaquismo o exposición al humo del tabaco
- \* Ciertos alimentos y pueden desencadenar migrañas en algunas personas.

Las verdaderas jaquecas no son el resultado de un tumor cerebral u otro problema médico serio. Sin embargo, sólo un médico experimentado puede determinar si los síntomas se deben a una migraña u otra afección.

## Síntomas de la Migraña

'*Aura*' es el término usado para describir las señales de advertencia de que un tercio de los enfermos de migraña experimenta antes de un ataque. Los síntomas de aura incluyen:

- Problemas con la vista (luces, puntos ciegos, o patrones en zig-zag).
- Entumecimiento u hormigueo.
- Mala coordinación (sensación de desorientación o pérdida de equilibrio).
- Problemas para concentrarse, dificultad para hablar (palabras arrastradas, tartamudeando).

Los síntomas de aura por lo general se producen alrededor de 15 minutos a una hora antes del dolor de cabeza real. No siempre un dolor de cabeza sigue a un aura.

Otros síntomas comunes de la migraña son:

- Náuseas y vómitos
- Sensibilidad a la luz (fotofobia) o al sonido (osmofobia)
- Falta de concentración
- Sudoración y escalofríos
- Fatiga e inapetencia
- Aumento de la micción

Los síntomas pueden persistir aún después de que la migraña desaparece. Los pacientes que padecen migraña algunas veces llaman a esto "resaca" migrañosa. Los síntomas pueden abarcar:

- Pensamiento cansado y confuso
- Aumento de la necesidad de dormir
- Dolor de cuello

## El Tratamiento de la Migraña

Una buena manera de identificar los factores desencadenantes es llevar un diario de los dolores de cabeza. Anote:

- Cuándo ocurren los dolores de cabeza.
- Qué tan fuertes son.
- Qué ha comido.
- Qué tanto ha dormido.
- Otros factores posibles (las mujeres deben anotar en qué momento de su ciclo menstrual están).

Por ejemplo, el diario puede revelar que sus dolores de cabeza tienden a ocurrir más a menudo en días cuando se despierta más temprano de lo usual. Cambiar su horario de sueño puede producir menos ataques de migraña.

Si usted padece migrañas frecuentes, el médico puede prescribirle medicamentos para reducir el número de ataques.

## Cuándo Llamar a un Médico Especialista

Llame al número de su especialista si:

- Está experimentando “el peor dolor de cabeza de la vida”.
- Presenta problemas del habla, la visión, el movimiento o pérdida del equilibrio, especialmente si no ha tenido estos síntomas con una migraña antes.
- Los dolores de cabeza son más intensos al acostarse.
- Los dolores de cabeza comienzan de manera muy repentina.



*Los neurólogos son médicos que se especializan en los trastornos del cerebro y los nervios. A menudo diagnostican y tratan a las personas con migraña.*

---

## **Pruebas Diagnósticas de la Migraña**

El médico especialista puede diagnosticar este tipo de dolor de cabeza haciendo preguntas acerca de los síntomas y los antecedentes de migrañas en la familia. Se hará un examen físico o chequeos médicos completo para determinar si los dolores de cabeza se deben a tensión muscular, problemas sinusales o a un trastorno cerebral serio.

## **Prevención de la Migraña**

El hecho de conocer los desencadenantes del dolor de cabeza puede ayudarle a evitar los alimentos y situaciones que causan sus migrañas.

Otros consejos para prevenir la migraña son:

- Evitar el cigarrillo.
- Evitar el alcohol.
- Evitar los edulcorantes artificiales y otros desencadenantes relacionados con los alimentos.
- Hacer ejercicios regularmente.
- Dormir bien cada noche.
- Aprender a relajarse y a reducir el estrés: algunos pacientes han descubierto que la biorretroalimentación y la autohipnosis ayudan a reducir el número de ataques de migraña.



**Dr. Dante Oropeza Canto**

*Neurólogo Clínico*

**CED. PROF. 218947**

*[www.neuroangeles.com](http://www.neuroangeles.com)*