

# Migraña

## ¿Qué es la migraña?

Pulsante y dolorosa, la migraña puede variar de moderada a grave en intensidad. El movimiento, la luz, los sonidos o los olores pueden empeorarla, y puede acompañarse de náuseas, vómitos, problemas de visión y sensibilidad a los sonidos y a la luz. Las migrañas son mucho más intensas y dolorosas que los ordinarios dolores de cabeza por tensión. Pueden durar de 4 a 72 h y pueden afectar a su vida.

## ¿Qué causa las migrañas?

Durante la migraña, los vasos sanguíneos de la cabeza se estrechan y ensanchan, causando dolor. El estrés mental o físico o determinados alimentos pueden provocar migraña. No obstante, las causas exactas no se conocen.

## ¿Cuáles son los síntomas de una migraña?

Usted puede sentir un dolor pulsante e intenso en uno o ambos lados de la cabeza. Algunas personas ven zigzags o flashes de luz.

Otros síntomas incluyen:

- Hormigueo o entumecimiento en un lado del cuerpo y problemas en el habla.
- Pérdida de apetito, náuseas o vómitos.
- Sensación de tensión en la cabeza y el cuello.
- Sensibilidad a la luz y a los sonidos.

## ¿Cómo se diagnostican las migrañas?

No hay ninguna prueba que diagnostique las migrañas, por lo que su profesional sanitario le preguntará cuestiones sobre sus síntomas y llevará a cabo un examen. Puede ser que prescriba pruebas, como radiografías y un escáner, para descartar otras causas del dolor de cabeza. Si no se encuentra otra causa, hará un diagnóstico basado en los síntomas.

## ¿Cómo se tratan las migrañas?

Su profesional sanitario puede prescribirle medicación para ayudar a aliviar el dolor, y sugerirle que haga algunos cambios en su estilo de vida. También puede prescribirle medicación para ayudarle a tener menos migrañas.

Cuando usted padezca una migraña, tome su medicación prescrita en cuanto empiece: no espere a que el dolor sea peor. Luego tumbese en una habitación oscura y póngase un trozo de tela fría encima de los ojos.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir las migrañas?

He aquí unos cambios en su estilo de vida que puede llevar a cabo para ayudar a prevenir las migrañas:

### Cambie su dieta para prevenir las migrañas

Estos alimentos pueden provocar migrañas. Evítelos si padece migrañas después de ingerirlos.

- Bebidas o alimentos que contengan cafeína.
- Productos lácteos.
- Quesos cheddar, mozzarella, parmesano y provolone.
- Perritos calientes, salchichón, embutidos y tocino.
- Hígados de pollo y pescado ahumado.
- Glutamato monosódico.
- Higos, aguacates, cebollas y plátanos.
- Chocolate.
- Nueces y mantequilla de cacahuete.
- Vino tinto.

Fuente: American Medical Association. *Complete Medical Encyclopedia*. New York, NY: Random House Reference; 2003.

- **Cambie su dieta.** No se salte comidas, pero evite alimentos que puedan provocar migrañas. (Vea el cuadro anexo *Cambie su dieta para prevenir las migrañas*.) Puede variar de persona a persona, por lo que lleve un “diario de dolor de cabeza” y anote en él los alimentos que ha comido antes de que la migraña empezara. Esto le ayuda a identificar los alimentos que debe evitar.
- **Desarrolle buenos hábitos de dormir.** Mantenga un horario para irse a dormir y levantarse, incluso los fines de semana.
- **Tome la medicación tal como se le prescriba.** Utilice aspirina o paracetamol para el dolor, a menos que no pueda tomar estos medicamentos por alguna razón. Su profesional sanitario le prescribirá una medicación para el dolor fuerte si la necesita. Asegúrese de tomarla exactamente como le fue prescrita, porque utilizar en exceso algunos medicamentos puede empeorar las migrañas.
- **Reduzca el estrés en su vida.** Practique regularmente ejercicios de relajación como el yoga, la meditación, la relajación muscular progresiva o el *biofeedback*. Su profesional de la salud puede ayudarle a aprender más sobre estos reductores de estrés. 

Esta guía de educación al paciente ha sido adaptada para el nivel de 5.º grado utilizando las normas de Flesch-Kincaid y SMOG. Puede fotocopiar para su utilización clínica o adaptarse para satisfacer las demandas de su institución.

Damos especialmente las gracias a Tracy Kane MEd, coordinadora de educación sanitaria del paciente, Capital Health System, Trenton, Nueva Jersey.