

Migrañas: versión breve

¿Qué es la migraña?

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

¿Qué la causa?

La migraña se produce cuando los productos químicos producidos por el cerebro no están bien balanceados.

La probabilidad de tener una migraña es mayor cuando:

- Tiene estrés.
- Está cansado.
- Consume ciertos alimentos, como vino, queso o chocolate, o productos químicos agregados a la comida, como MSG.
- Hay cambios de clima.
- Está en presencia de luces muy brillantes.

Las mujeres tienden a tener más migrañas que los hombres. A veces se producen cerca de la fecha de sus periodos menstruales.

Las migrañas pueden ser hereditarias.

¿Cuáles son los síntomas?

Antes de que se desencadene la migraña, podrá:

- No sentirse bien.
- Perder parte de su 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.
- Vomitar o tener náuseas.
- Tener la cara o un brazo adormecido o cosquilleando.

¿Cómo se diagnostica?

Su profesional médico le hará preguntas sobre sus síntomas y su historia clínica. También lo examinará.

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

- la fecha y hora de cada migraña
- cuánto dura
- qué tipo de dolor: ¿agudo o sordo? ¿es pulsante? ¿siente presión?
- dónde le duele.

Si es una mujer, debería anotar:

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

También debería anotar qué es lo que pasó antes de que se desencadenara el dolor de cabeza:

- ¿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 comenzaron recientemente, su profesional médico 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.

¿Cómo se trata?

- Es probable que deba tomar medicamentos para evitar que las migrañas empeoren una vez que se declararon. Tome estos medicamentos cuanto antes 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. Pregúntele a su profesional médico cuál es el mejor medicamento para 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. 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 profesional médico qué medicamento debe tomar.
- Descanse en un lugar silencioso y oscuro hasta que se sienta mejor.

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 profesional médico inmediatamente si tiene síntomas que en general no ocurren cuando tiene migrañas, como:

- Tiene problemas o torpeza para hablar.
- Su brazo o su pierna se sienten flojas.

Llame a su profesional médico inmediatamente si tiene otras síntomas, como:

- Tiene fiebre.
- Su cuello está duro.
- Sigue vomitando por varias horas.
- No puede mover una pierna o un brazo.

¿Cómo se pueden prevenir las migrañas?

- Coma comidas sanas con regularidad. No deje pasar demasiado tiempo sin comer. No coma 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 profesional médico sobre este tema. Es posible que deba dejar de tomar píldoras anticonceptivas u hormonas.
- No fume cigarros.
- Duerma lo suficiente cada día.
- Reduzca su nivel de estrés. Encuentre tiempo para relajarse, descansar y divertirse.

Revisado y aprobado por el Wilmer Eye Institute de The Johns Hopkins Medical Institutions, Baltimore, MD. Sitio web: <http://www.wilmer.jhu.edu> ▶▶

Published by McKesson Provider Technologies.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Desarrollado por McKesson Provider Technologies.

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

Copyright © Clinical Reference Systems 2006
Adult Health Advisor