

SERVICIO DE NEUROLOGIA

Migraña. Información y cuidados

- Las migrañas son un tipo recurrente de cefalea que suele ser de moderado a intenso y de tipo pulsátil (similar a un latido). A menudo, el dolor se siente a un lado de su cabeza. También puede acompañar de náuseas, debilidad y puede empeorar con la luz y el ruido. Es un dolor incapacitante, de duración variable (de horas a varios días).
- La causa de la migraña se desconoce, pero existe un componente hereditario y que es más frecuente en mujeres y en gente joven.
- **¿Cuáles son los síntomas de las migrañas?**
 - ✓ **Fase prodrómica (previa):** Esta fase comienza hasta 24 horas antes de iniciar el dolor de cabeza. Existen signos y síntomas tempranos, como antojos de comida, cambios de humor, bostezos incontrolables, retención de líquidos y aumento de la micción.
 - ✓ Existen una serie de síntomas que avisan de la aparición de la migraña y que se conocen como **aura**: visión de manchas negras o luces que parpadean, alteraciones visuales o de pérdida de visión en un ojo, debilidad muscular de alguna extremidad
 - ✓ **Dolor de cabeza:** Normalmente empieza de forma gradual y se vuelve más severa. Puede incluir otros síntomas:
 - Mayor sensibilidad a la luz, el ruido y los olores.
 - Náuseas y vómitos.
 - Dolor que empeora cuando se mueve la cabeza, tose o estornuda.
 - ✓ **Después del dolor de cabeza:** Puede tener unas horas de debilidad, agotamiento, mal humor...
- **¿Qué puede causar una migraña?** Hay factores que pueden desencadenar una migraña.
 - ✓ Estrés
 - ✓ Ansiedad
 - ✓ Cambios hormonales en las mujeres
 - ✓ Estímulos sensoriales intensos: Luces brillantes o intermitentes, ruidos fuertes, olores fuertes...
 - ✓ Cambios en los patrones del sueño
 - ✓ Cambios repentinos en el clima o cambios de altitud.
 - ✓ Sobreesfuerzo (demasiada actividad física)
 - ✓ Ayuno
 - ✓ Uso excesivo de medicamentos (tomar medicamentos para tratar la migrañas con demasiada frecuencia)
 - ✓ Algunos alimentos (Pueden estar relacionados con un aumento de concentración de histamina en sangre):
 - Alcohol
 - Chocolate

- Productos fermentados o encurtidos
- Carnes curadas, procesadas, adobadas.
- Edulcorantes, sacarinas
- Alimentos con tiramina como el vino rojo, el queso curado, el pescado ahumado, el hígado de pollo, algunas legumbres y frutas, como el aguacate o los cítricos.
- Frutos secos

■ **Consejos generales:**

- ✓ Para prevenir la migraña le recomendamos seguir un horario regular, establecer rutinas diarias con patrones regulares de sueño y comidas.
- ✓ Trabajar para la mejora en el control del estrés
- ✓ Hacer ejercicio de forma regular. Establecer de forma semanal un programa de actividades según sus gustos y posibilidades (nadar, caminar, ir en bicicleta...) y hacerlo 4-5 veces por semana.
- ✓ Llevar un registro de lo que pensamos ha desencadenado el episodio de migraña puede hacernos averiguar si debemos evitar determinadas situaciones, alimentos...

■ **Consejos ante una crisis de migraña:** El tratamiento se enfoca en aliviar los síntomas y prevenir nuevas crisis.

- ✓ Tomar el tratamiento cuanto antes para mayor efectividad.
- ✓ Descansar con los ojos cerrados en una habitación silenciosa y oscura
- ✓ Colocar un paño frío o compresa de hielo en la frente
- ✓ Beber líquidos



- **Recuerde acudir a su neurólogo de forma habitual para controlar la evolución de su migraña.**
- **Además debe acudir si las características del dolor cambian, o si el tratamiento que le han recomendado no es tan eficaz**