

LA MIGRAÑA CUANDO DUELE LA CABEZA

La migraña o jaqueca es un dolor fuerte que puede afectar un lado o una parte de la cabeza, dolor que en algunos casos se acompaña de vómitos y otras molestias asociadas. Tiende a aparecer entre los 10 y 45 años de edad y afecta con más frecuencia a mujeres que a hombres. Conócela aquí.



CAUSAS Y DESENCADENANTES DE LA MIGRAÑA

Aún no se conocen los mecanismos bioquímicos que causan que ciertas personas sean más propensas que otras a sufrir de migrañas. Se sabe que esta enfermedad tiene un fuerte componente hereditario, pero la ciencia aún no logra explicar porqué se manifiesta de formas tan diversas entre los diferentes pacientes. Las migrañas se suelen desencadenar por:

- Cambios en los niveles hormonales durante el ciclo menstrual de las mujeres o uso de píldoras anticonceptivas
- Cambios en los patrones del sueño
- Consumir alcohol y ciertos alimentos
- Ejercicio u otro estrés físico
- Ruidos fuertes o luces brillantes
- Olores y perfumes
- Fumar o exposición al humo
- Estrés y ansiedad

La primera descripción detallada de la migraña procede del médico Areteo de Capadocia, que en el siglo II D.C. quien la denominó "heterocránea".

ALIMENTOS QUE PUEDEN DISPARAR UNA MIGRAÑA

Si sufres frecuentes migrañas te recomendamos llevar un registro de lo que consumiste, así podrás detectar cuáles alimentos te afectan, a fin de evitarlos. Estos son los más comunes:



chocolate



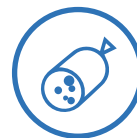
lácteos,
ciertos
quesos



alimentos
con tiamina
(vino tinto,
hígado de
pollo, higos,
legumbres)



ciertas
frutas
(plátanos,
palta,
cítricos)



carnes
con nitratos
(tocino,
vieneas,
salame)



maní,
nueces,
algunas
semillas



alimentos
procesados,
fermentados,
adobados o
marinados

¿QUÉ HACER ANTE UNA MIGRAÑA?

Es fundamental consultar al médico ante dolores de cabeza para establecer bien el diagnóstico y evaluar el uso de un tratamiento. Te invitamos a seguir los consejos del Dr. Fernando Espina, Director Médico de Mi Doctor.

¿CÓMO ES EL DOLOR DE CABEZA DE LA MIGRAÑA?

Comienza como un dolor sordo y empeora en cuestión de minutos a horas. Se sienten dolores pulsátiles, palpitantes, que laten con violencia y que son peores en un lado de la cabeza, con dolor por detrás del ojo o en la parte posterior de la cabeza o el cuello. Duran de 6 a 48 horas.

Otros síntomas de la migraña incluyen:

- Escalofríos
- Aumento de la micción (ganas de orinar)
- Fatiga
- Náuseas y vómitos, inapetencia
- Sensibilidad a la luz o al sonido
- Sudoración

Problemas a la visión y sinusitis también son causantes de dolores de cabeza. Consulta con tu doctor para poder descartarlos.

MIGRAÑA CON AURA Y SIN AURA

Existen dos tipos de migraña: **migraña con aura** (migraña clásica) y **sin aura** (migraña común). La **Migraña con aura** presenta un grupo de síntomas del sistema nervioso, que se consideran un signo de advertencia de que una migraña está por venir. Un aura se presenta a menudo **10 a 15 minutos antes del dolor de cabeza**, pero no siempre un aura antecede a un dolor de cabeza. La visión es uno de las auras más comunes con visión borrosa, ver estrellas, dolor ocular, ceguera temporal, manchas de color, etc. Otros síntomas de aura son bostezar, dificultad para concentrarse, náuseas y problemas para encontrar las palabras adecuadas, mareos, debilidad, entumecimiento, hormigueos, etc. Consulta a tu médico cómo debes reaccionar ante un aura.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

No hay ningún examen específico para comprobar que el dolor de cabeza sea realmente una migraña. Para hacer el diagnóstico el médico requiere conocer tu historia clínica, antecedentes familiares y a veces otros exámenes como electroencefalogramas, scanners o resonancias de cráneo para descartar otras enfermedades que también producen dolor de cabeza.

No existe un medicamento específico para las migrañas. El objetivo es tratar los síntomas de la migraña de inmediato y prevenir su síntomas evitando los factores desencadenantes.

En ocasiones el médico se puede indicar medicamentos para reducir la cantidad de ataques como antidepresivos, antihipertensivos, anticonvulsivantes y otros. **No se automedique.**



Dr. Fernando Espina
Pediatra Hema-Oncólogo
Director Médico Mi Doctor