

LA MIGRAÑA: CÓMO PREVENIR Y ACTUAR



Información general



- Migraña episódica (menos de 15 días de dolor de cabeza al mes)
- Migraña crónica (más de 15 días de dolor de cabeza al mes)
- Las mujeres tienen tres veces más probabilidades de padecer migraña

! IMPORTANTE

Los pacientes con migraña pierden aproximadamente 7 días al año de trabajo / actividades

También se asocia a trastornos del sueño, depresión, ansiedad, enfermedades vasculares, trastornos gastrointestinales, inflamatorios como psoriasis, alergias, asma, artritis, o dolores crónicos como la fibromialgia, cervicalgia o lumbalgia

Factores desencadenantes

- Modificables
 - Falta o exceso de sueño
 - Estrés
 - Ansiedad
 - Consumo de alcohol
 - Uso excesivo de bebidas estimulantes
- No modificables
 - Cambios meteorológicos (viento, luz solar...)
 - Cambios hormonales del ciclo menstrual
 - Estimulación de los sentidos



Síntomas

- Aura: visual, motora o del lenguaje (afecta al 30% de los casos)
- Sensibilidad cutánea, náuseas, vómitos y sensibilidad al ruido o a la luz
- Se agravan con el ejercicio físico
- Aparecen antes, durante y después del dolor
- Duración entre 4 y 72h, dolor predominantemente unilateral (también puede ser bilateral); cuya principal cualidad es pulsátil



Cómo actuar

- Reposo relativo
- Ambiente relajado
- Evitar los efectos ambientales molestos
- Frío local (Bolsa de frío o de hielo)
- Tomar la medicación prescrita



Recomendaciones

- Mantener una correcta hidratación
- Ejercicio aeróbico
- Ritmo de sueño regular (ni exceso ni déficit)
- No tomar alcohol
- Evitar el consumo excesivo de estimulantes (café, bebidas energéticas, té...)
- Evitar el ayuno prolongado, las comidas copiosas y la deshidratación
- Hacer un diario de cefaleas para identificar desencadenantes o indicadores y poder personalizar recomendaciones

