

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON MIGRAÑA

### ¿Qué es la migraña?

Migraña o jaqueca es un tipo de dolor de cabeza que se caracteriza por crisis de dolor (generalmente en una o en las dos sienes) de duración entre 4 y 72 horas y, en general de carácter invalidante, es decir, el paciente se ve obligado a abandonar su actividad habitual o al menos a limitarla, mientras dura el dolor. Suele acompañarse de náuseas, vómitos, hipersensibilidad o malestar (molestia o incomodidad) con la luz y los ruidos.

La mayor parte de las personas con migraña tiene familiares con esta dolencia.

Es una enfermedad recurrente y episódica para la que no existe curación, pero que en general puede ser controlada para permitir una aceptable calidad de vida.

### ¿Cuáles son sus causas?

La causa exacta de la migraña es desconocida, se puede decir que existe inflamación y dilatación de determinadas arterias cerebrales que serían las causantes del dolor.

Muchas veces la migraña se inicia por la presencia de determinados estímulos para los cuales esa persona es sensible; existe una gran variedad de situaciones que son capaces de desencadenar una crisis de migraña en muchas personas, algunas de ellas son:

- *Área afectiva:* Estrés, angustia, conflictos u otras circunstancias que producen malestar
- *Estímulos:* Olores intensos, humo, tabaco, luz brillante, cambios de temperatura
- *Área ginecológica:* Menstruación, anticonceptivos, terapia con estrógenos.
- *Sueño:* Demasiado, insuficiente o interrumpido
- *Alimentos:* Queso curado, derivados lácteos, zumos de cítricos, chocolate, salchichas, ahumados, comida china, edulcorantes, nueces, patatas "chips"
- *Bebidas:* alcohólicas (vino, y licores sobre todo), con cafeína

### ¿Cómo se puede prevenir?

Las siguientes recomendaciones pueden hacer que disminuyan las crisis de migrañas:

- Llevar una vida sana, sueño regular, moderado ejercicio físico, y una dieta equilibrada
- Dormir el mismo número de horas los fines de semana que los días de trabajo
- Evitar la toma de alimentos o bebidas que asociemos con el inicio del dolor de cabeza
- Protección de la luminosidad solar
- Evitar y controlar el estrés. Si trabaja con ordenador realice pausas periódicas.
- Evitar el uso de algunos fármacos que pueden producir cefalea (como los *vasodilatadores*), o aumentar su frecuencia (como los *anticonceptivos orales* en las mujeres)
- En el inicio de la crisis conviene buscar un sitio tranquilo y con poca luz, y tomar lo ante posible la medicación indicada por su neurólogo
- No olvide tomar la medicación preventiva si así se lo ha indicado su médico

- Ante cualquier duda póngase en contacto con su médico
- Deberá consultar con su médico lo antes posible si: El dolor es muy intenso y no cede con los analgésicos pautados y/o si el dolor de cabeza se acompaña de fiebre

