

Lo que Usted debe Saber sobre las Migrañas

El decir que una migraña es “sólo un dolor de cabeza” es como decir que un huracán es “una llovizna”. El dolor de cabeza intenso es sólo uno de los síntomas de una migraña y el sufrimiento de una migraña puede interrumpir sus actividades por horas o hasta por días.

Afortunadamente, las estrategias para controlar las migrañas están mejorando y aunque todavía no existe una cura, existen más maneras para reducir la frecuencia e intensidad de una migraña y a veces, hasta para prevenirlas antes de que comiencen.

Maneras de Identificar si Su Dolor de Cabeza es una Migraña

Si Ud. padece de migrañas o cree padecer de ellas, Ud. no es la única persona. Más de 29 millones de americanos sufren de migrañas y aproximadamente tres de cada cuatro de ellos son mujeres. Un dolor de cabeza recurrente e intenso es el síntoma principal de una migraña, pero frecuentemente, las migrañas tienen otros síntomas y características que las distinguen de otros tipos de jaquecas. Las siguientes son algunas de las señas y síntomas de una migraña:

- Pulsación intensa o dolor punzante, normalmente en solo un lado de la cabeza
- Ataques que duran de 4 horas a 3 días y algunas veces hasta más
- Ataques que empeoran durante la actividad física
- Náusea o vómito
- Sensibilidad severa a la luz, ruido o aromas
- Cambios de visión, incluyendo el ver borroso y puntos ciegos
- Nariz congestionada
- Sensibilidad en el cuero cabelludo
- Cuello sensible o tieso
- Mareos
- Sentir frío o sudar.

Además, aproximadamente una de cada cinco personas con migrañas, también sufren de auras—síntomas de aviso que ocurren entre 20 minutos a una hora antes del comienzo de la migraña.

Las señas y los síntomas de un aura pueden incluir:

- Ver luces centelleantes o líneas curvadas o en zigzag
- Sentir comezón u “hormigueo” en un brazo o una pierna
- Tener dificultad en hablar o sentirse débil.

Aunque las personas sufran o no sufran de un aura, algunas personas tienen otros síntomas que les avisan cuando una migraña se aproxima. Estos síntomas “pródromo”, los cuales generalmente ocurren varias horas o un día antes de la migraña, pueden incluir lo siguiente:

- Tener más sed de lo normal
- Sentir mareo
- Tener antojo de alimentos dulces
- Sentirse “activa” o energética
- Sentirse deprimida o irritable.

Frecuentemente, los médicos pueden diagnosticar una migraña, basándose solamente en los patrones de dichos síntomas. Debido a ésto, es muy importante que las mujeres que piensan que padecen de migrañas, registren sus síntomas. Es benéfico el tener un diario de migrañas (un registro de cuando se presentan sus migrañas y lo que estaba haciendo en ese momento, en que etapa de su ciclo menstrual se presentó y que pareció mejorarla o empeorarla) con el fin de proporcionarle a su médico con información precisa sobre sus síntomas y el momento en la que se presenta la migraña.

Un diario de migrañas también puede ayudarle a identificar que es lo que activa sus migrañas. En ocasiones, los médicos ordenan exámenes tales como escáners del cerebro o pruebas de sangre con el fin de asegurarse que no exista otra causa de los síntomas. Si los exámenes no demuestran ninguna otra causa y el patrón de los síntomas es el apropiado, lo más

...aproximadamente una de cada cinco personas con migrañas, también sufren de auras—síntomas de aviso que ocurren entre 20 minutos a una hora antes del comienzo de la migraña.



probable es que sea una migraña. (Al presente, no existe una prueba que confirme un diagnóstico de migraña).

Causas de una Migraña

Las causas de una migraña no han sido totalmente entendidas. Las investigaciones sugieren que están relacionadas con cambios en los niveles químicos de los mensajeros cerebrales, incluyendo la serotonina. Cuando los niveles de serotonina son muy bajos, los vasos sanguíneos de la superficie del cerebro se expanden. Estos vasos sanguíneos expandidos pueden poner presión en los nervios cercanos, causando así dolor. La causa de estos cambios no es clara, pero parece estar relacionada con la genética, ya que hasta ocho de 10 personas que sufren de migrañas tienen un historial familiar con este problema.

Control de las Migrañas

Existen dos maneras principales para controlar las migrañas: Tratar los ataques una vez que comienzan (control crucial) o tratar de prevenirlas antes de que ocurran (control preventivo). Algunas personas combinan ambas estrategias. La opción de cual estrategia es mejor para Ud. depende de que tan frecuentes, severas o incapacitantes sean sus migrañas. La estrategia preventiva puede ser la correcta, si Ud. sufre de por lo menos dos ataques incapacitantes al mes, si usa medicamentos para aliviar las migrañas más de dos veces por semana o si dichos medicamentos no son eficaces consistentemente.

Control Crucial.—Existen varios medicamentos los cuales pueden ayudar a aliviar una migraña una vez que comenzó. Los medicamentos antiinflamatorios y sin esteroides tales como la aspirina o el ibuprofeno pueden ayudar a aliviar las migrañas ligeras, pero generalmente no son eficaces para los ataques más severos. Los ergots (tizón del centeno) como la ergotamina (“Ergostat”) o la dihidroergotamina

(inyección [DHE-45] o el aerosol nasal [“Migranal”]) son asequibles con una receta médica y pueden ayudar a aliviar migrañas más intensas. Los triptanos, incluyendo el eletriptán (“Relpax”), sumatriptán (“Imitrex”) y zolmitriptán (“Zomig”), entre otros, fueron los primeros medicamentos creados específicamente para tratar las migrañas. Estos medicamentos actúan como la serotonina, y hacen que los vasos sanguíneos se constriñan. Todos los medicamentos cruciales son más eficaces, si son tomados a los primeros síntomas de un ataque.

Control Preventivo.—Una variedad de medicamentos pueden ser continuamente tomados, con el fin de prevenir una migraña. Los ejemplos incluyen: Amitriptilina (“Elavil”), propranolol (“Inderal”) y topiramate (“Topamax”). Normalmente, estos medicamentos no harán que la migraña desaparezca completamente, pero pueden disminuir la frecuencia y duración de los ataques.

Ud. también puede ayudar a prevenir las migrañas al registrar lo que parece activarlas o iniciarlas. Todas las personas tienen diferentes activadores pero los siguientes son los más comunes:

- Cambios en el clima o la altitud
- Cambios de horario o patrones de dormir
- El período menstrual o el tomar anticonceptivos orales u otras hormonas
- Saltarse comidas
- El esforzarse durante la actividad física, incluyendo la actividad sexual
- Sonidos ruidosos, luces brillantes (incluyendo el brillo solar) o aromas intensos (incluyendo el humo)
- Ciertos alimentos o bebidas, incluyendo las carnes procesadas, los quesos añejados, la cafeína, las nueces y la crema de cacahuete y el alcohol (especialmente el vino tinto).

Generalmente, un estilo de vida con hábitos saludables, también puede ayudar a prevenir una migraña. Trate de comer comidas balanceadas, de hacer ejercicio diariamente, dormir lo suficiente y si Ud. fuma, deje de hacerlo. El cuidarse puede ayudarle a eliminar las migrañas.

Fuentes Informativas

- El Centro Nacional de Información sobre la Salud de las Mujeres
<http://www.womenshealth.gov>
- La Asociación Nacional de la Migraña
<http://www.migraines.org>
- La Clínica Mayo
<http://www.mayoclinic.com>
- La Fundación Nacional para los Dolores de Cabeza
<http://www.headaches.org>
- La Coalición Nacional de las Migrañas Menstruales
<http://www.headachesinwomen.org>

Este informe para la paciente fue redactado por Nancy Morgan Andreola, enfermera matriculada, usando contexto de Hutchinson S. Las Migrañas Menstruales: El papel del control de las hormonas. The Female Patient. 2007;32(3):54-58; el portal cibernético del Centro Nacional de Información sobre la Salud de las Mujeres; el portal cibernético del Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos de y Apopléjicos (derrames cerebrales); el portal cibernético de la Clínica Mayo; el portal cibernético de la Académica Americana de Médicos Generales y el portal cibernético la Fundación Nacional para los Dolores de Cabeza.