

The Female Patient®

Lo que Usted Debe Saber Sobre la Migraña Menstrual

Los dolores de migrañas son más comunes en las mujeres que en los hombres. Esto puede ser debido a los cambios de niveles hormonales del cuerpo. A veces, las migrañas están asociadas con el ciclo menstrual y entonces son llamadas migrañas menstruales.

¿Qué causa las migrañas?

El dolor de migraña es una condición médica, la cual es probable que sea causada por inflamación de los vasos sanguíneos en el cerebro. Un dolor de migraña puede ser "provocado" por:

- Patrones de sueño: dormir muy poco o hasta dormir de más
- Patrones irregulares de comidas y saltarse comidas
- Luces, ruidos u olores
- Cambios hormonales durante el ciclo menstrual
- Estrés y ansiedad
- Alcohol (especialmente el vino tinto)
- Cafeína
- Ciertos alimentos, incluyendo las salchichas, productos de soja y quesos
- Algunos edulcorantes artificiales

¿Cómo difieren las migrañas de otros dolores de cabeza?

Las migrañas son más intensas que los dolores de cabeza de "tensión" o los causados por sinusitis. Las migrañas también pueden causar náusea y/o vómito y distorsión en la visión.

¿Qué es una migraña menstrual?

La mayoría de las mujeres que padecen de migrañas han notado que a menudo ocurren antes, durante o después de su periodo menstrual pero también, pueden tener dolores de cabeza en otros días del mes. Un pequeño número de mujeres que padecen de migrañas tienen dolores de cabeza que sólo ocurren cuando se aproxima su ciclo menstrual y no en otras ocasiones.

Los expertos piensan que los cambios en los niveles de hormonas femeninas, o sea del estrógeno y la progesterona durante la menstruación, pueden ser la causa de las migrañas. Los cambios hormonales que ocurren al tomar los anticonceptivos orales o durante la menopausia también pueden afectar a las mujeres que sufren de migrañas. Durante estas temporadas, las migrañas pueden mejorar o empeorar. Los expertos no saben si mejorarán o empeorarán ni tampoco la razón por la cual existen diferencias.

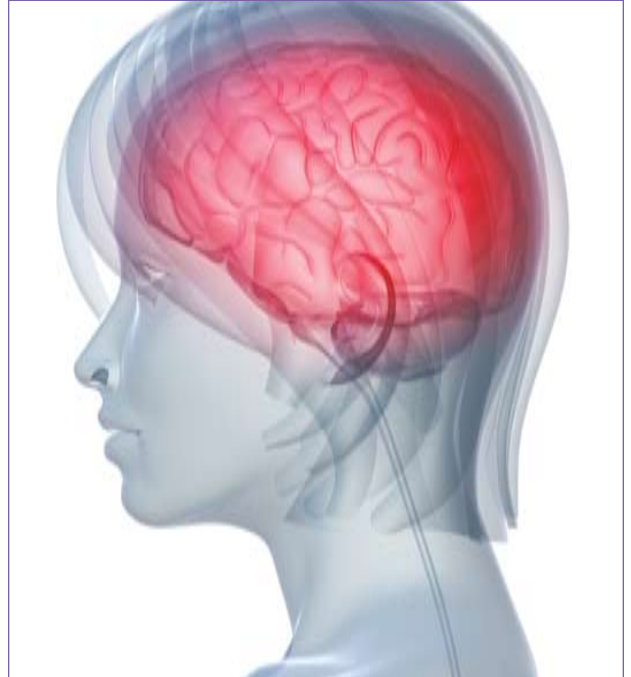
¿Cómo son las migrañas menstruales diferentes de las otras migrañas?

Las migrañas menstruales generalmente son más intensas que las migrañas regulares. También, pueden durar más tiempo y ser más resistentes a un tratamiento. Sin embargo, ya que pueden ser pronosticadas basándose en el ciclo menstrual, es probable que puedan ser prevenidas.

¿Cómo se puede prevenir una migraña menstrual?

Ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir cualquier tipo de dolor de migraña. Estos incluyen:

- Comer alimentos saludables y naturales
- Hacer ejercicio regularmente



- Técnicas de relajamiento tales como la meditación y evitar el estrés
- Dormir lo suficiente

¿Cuáles son los tratamientos para las migrañas?

Los dolores de migraña no pueden ser curados, pero pueden ser controlados. Un medicamento puede ser tomado para remediar una migraña que ha comenzado o para prevenir que se desarrolle.

Es probable que puedan ser de ayuda los medicamentos que están disponibles sin una receta médica tales como la aspirina, el acetaminofén o el ibuprofeno. Si dichos medicamentos no alivian el dolor, es probable que Ud. necesite un medicamento que requiere receta médica.

Un tipo de terapia que requiere receta médica la cual es comúnmente usada para cesar una migraña es un grupo de medicamentos llamados triptanes. Estos medicamentos balancean los químicos del cerebro. Los triptanes están disponibles en forma de píldora y pastillas que se disuelven en la lengua, spray nasal e inyecciones. Las mujeres con hipertensión incontrolable o las que sufren de una enfermedad cardíaca no deben tomar los triptanes.

Muchos diferentes tipos de medicamentos pueden ser usados con el fin de prevenir las migrañas. Estos incluyen: antidepresivos, antiespasmódicos, betabloqueadores y bloqueadores de los canales de calcio. Es posible que los medicamentos de terapia hormonal también puedan ayudar. Todos estos medicamentos requieren de una receta médica y deben ser tomados diariamente para prevenir una migraña.

Algunos medicamentos para la migraña no deben ser tomados si Ud. está embarazada o amamantando.

Si Ud. cree que padece de migrañas menstruales, pregúntele a su médico si le beneficiaría la terapia para las migrañas.