



■ Ese dolor de cabeza llamado migraña

■ Aprenda a vivir con migraña y cómo evitarla

No está solo si sufre de esos intensos dolores de cabeza: la **migraña** es una de las enfermedades neurológicas más comunes. En este artículo aprenderá cuáles son las causas de una migraña, datos sobre sus etapas y algunas medidas para aliviar el dolor y evitarla.

La migraña es una enfermedad común y benigna, pero su condición crónica e incapacitante la convierten en una condición de mucho cuidado. Para poder tratarla a tiempo, es necesario reconocer sus causas y etapas. La migraña también puede ser señal de otras complicaciones, por lo que también es necesario saber cuándo uno de estos episodios es lo suficientemente grave para asistir a un médico.

■ ¿Qué es una migraña y cuáles son sus causas?

La migraña es una dolencia tan común como terrible. Afecta a uno de cada siete adultos en todo el mundo según cifras de la OMS. Es un trastorno neurológico benigno, de carácter crónico, genético, intermitente y, en muchos casos, invalidante. Se manifiesta con dolores pulsátiles a mitad de la cabeza o a un costado y muchas veces aparece en conjunto con defectos visuales (puntos, manchas o luces pequeñas) o adormecimientos en ciertas partes del cuerpo, como cara, cabeza o extremidades.



En ocasiones, la **migraña** se desarrolla por antecedentes familiares, pero también existen ciertos factores desencadenantes externos que podrían provocarla como:

Bebidas: entre ellas se incluyen las alcohólicas, especialmente el vino, y las que contienen demasiada cafeína, como el café.

Estrés: la presión en el trabajo o en casa puede causar migrañas.

Estímulos sensoriales: las luces brillantes y el resplandor del sol pueden provocar migrañas, al igual que los sonidos fuertes.

Cambios en el sueño: la falta de sueño, dormir demasiado o el desfase horario pueden desencadenar migrañas en algunas personas.

Alimentación: saltarse comidas o ayunar también pueden ser factores desencadenantes.

La **migraña** puede comenzar a cualquier edad, aunque normalmente suele ocurrir en la adolescencia y llegar a su máxima intensidad alrededor de los 35 y los 45 años. El género femenino tiene tres veces más probabilidades de padecer esta afección, debido a factores hormonales.

■ Las 4 etapas de la migraña

Los síntomas de esta enfermedad aparecen por etapas llamadas pródromo, aura, crisis y postdromo, aunque puede que no todos los pacientes experimenten su **migraña** de la misma forma e incluso podrían saltarse algunas fases:

1. Pródromo: esta etapa es el aviso de la migraña. Los síntomas durante el pródromo son el estreñimiento, sed excesiva, los cambios de humor, la rigidez en el cuello, los bostezos frecuentes y los antojos por comida.



2. Aura: la segunda fase ocurre durante o antes de la migraña. En ella, sin ser experimentada por cada paciente, se producen distorsiones visuales, táctiles, motoras e incluso verbales.

3. Crisis: estos son los síntomas de la migraña en su máxima expresión. Esta etapa puede durar hasta tres días, en ocasiones con varias repeticiones al mes. El dolor que se experimenta es similar a una pulsación que se acompaña con una visión nublada y mareos. Persiste la sensibilidad frente a la luz y el ruido.

4. Postdromo: aquí ya no continúan los dolores asociados a la migraña, pero hay consecuencias en el estado de ánimo. Algunas personas se sienten fatigadas y otras eufóricas. La sensación general es de confusión, mal humor y debilidad.

■ Algunas medidas simples para prevenir el dolor

La migraña causa un dolor tan real como el de las lesiones, con una diferencia: a veces, los [hábitos saludables](#) y los remedios simples pueden detener la migraña antes de que comience. Cuando aparece, es importante cuidarse bien y saber cómo afrontar el dolor.

Saber cómo controlar el dolor a través de medidas relacionadas con el estilo de vida y con el comportamiento, además de los medicamentos, muchas veces puede ser la forma más eficaz de controlar la migraña:

- Busque un entorno tranquilo y relájese
- Asegure un buen dormir y establezca horas regulares de sueño
- Aliméntese con prudencia, no se salte comidas y evite chocolates, alcohol y cafeína



- Haga ejercicio con regularidad y cuídese de la obesidad
- Lleve un registro de las migrañas para determinar qué factores las ocasionan

■ Consulte al médico de inmediato si...

- Presenta dolor de cabeza abrupto e intenso como un trueno, porque podría tratarse de la aparición de la migraña, aunque sin descartar un problema médico más grave.
- Sufre un dolor de cabeza con fiebre, rigidez en el cuello, visión doble y/o entumecimiento o un dolor que empeora después de toser o hacer un esfuerzo.

No hay motivo para acostumbrarse a vivir con los dolores de la **migraña**. Es cierto que no hay manera de erradicar esta enfermedad, pero el tratamiento correcto puede aliviar los síntomas y prevenir nuevas crisis. Ante todo evite automedicarse y abusar de los medicamentos.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

Clínica Las Condes. *Jaqueca o migraña: ¿Cómo tratarla?* <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Neurologia/Noticias/Te-puede-interesar/jaqueca-migrana-tratamientos>

Mayo Clinic. *Migraña*. 2019. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201>

Organización Mundial de la Salud. *¿Cuán frecuentes son los dolores de cabeza?* 2014. <https://www.who.int/features/qa/25/es/>

Mayo Clinic. *Migrañas: medidas simples para prevenir el dolor*. 2019. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/migraine-headache/in-depth/migraines/art-20047242>

Basado en un texto de la doctora Borax.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl