

¿Qué causa la MIGRAÑA y qué TRATAMIENTOS existen?

La migraña **genera episodios de dolor de cabeza**, caracterizados por ser:

- ⚡ Recurrentes.
- ⚡ Incapacitantes.
- ⚡ Típicamente de un solo lado de la cabeza.
- ⚡ Náuseas.
- ⚡ Sensibilidad a la luz o sonidos.

La migraña **afecta mayormente a las mujeres**, llegando a ser incapacitante, por lo que **es primordial recibir una adecuada atención médica**, obtener un tratamiento individualizado, y en caso necesario, acudir **con un médico especialista** en neurología.



Existen situaciones que producen ataques de migraña, principalmente relacionados con:



ESTILO DE VIDA



ESTRÉS



DORMIR POCO



OBESIDAD



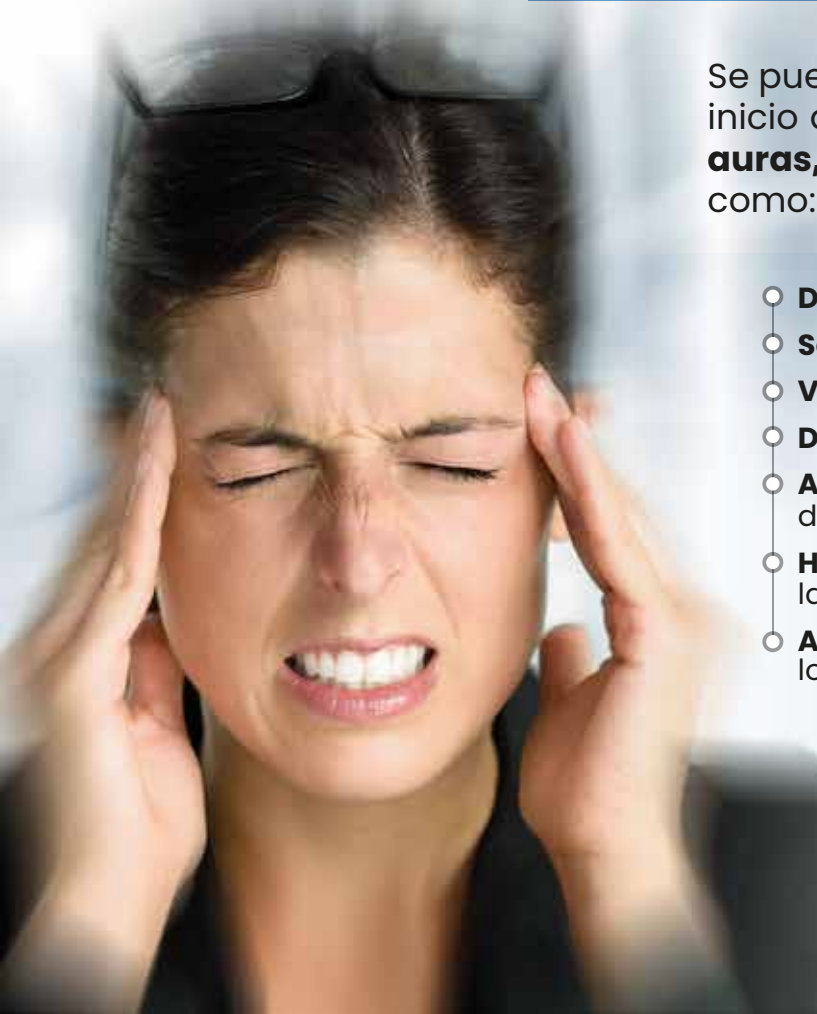
HÁBITOS ALIMENTICIOS: AYUNO, VINO TINTO, CERVEZA, CAFEÍNA, QUESO CURADO Y/O EDULCORANTES ARTIFICIALES



DEPRESIÓN Y/O ANSIEDAD.

Se pueden generar sensaciones antes del inicio del **episodio de migraña, llamadas auras**, las cuales pueden manifestarse como:

- **Destellos luminosos** o luces intermitentes.
- **Sensibilidad a la luz** brillante.
- **Visión borrosa.**
- **Dolor en el ojo.**
- **Alteración de imágenes**, colores o tamaños de los objetos.
- **Hormigueos** en las puntas de los **dedos** de las **manos** o en el **hombro, boca o lengua.**
- **Alteraciones del lenguaje** o para entender lo que se escucha.



El diagnóstico de migraña se apoya fundamentalmente en los síntomas, antecedentes médicos, y la exploración física completa del paciente.

El tratamiento de la migraña incluye:



Hábitos de vida: dieta, calidad del sueño y ejercicio físico



Tratamiento sintomático o de las crisis



Tratamiento preventivo

Existen diversos esquemas de tratamiento farmacológico, de acuerdo con cada caso:



Correctos hábitos de sueño



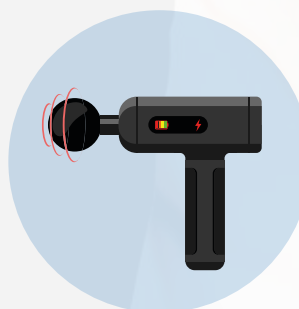
Adecuada alimentación (evitar ayuno y alimentos que desencadenan el dolor)



Prevenir el sobrepeso



Ingesta de líquidos y rutina de actividad física



Electroacupuntura:
Otorga efecto analgésico



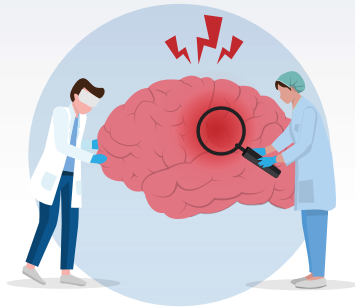
Tratamiento farmacológico: se utilizan distintos medicamentos para el manejo de los síntomas: dolor, náuseas o vómitos



Tratamiento preventivo: uso de diversos fármacos para reducir la frecuencia de las crisis, severidad y duración



Tratamiento agudo: se indican medicamentos para el dolor, y en algunos casos antiácidos y/o manejo del vómito



Manejo quirúrgico: opción en casos de difícil control con fármacos convencionales



Acupuntura: Forma de medicina integrativa aceptada para la prevención y el manejo de la migraña

Resulta claro que los pacientes deben conocer los factores que empeoran o desencadenan los episodios migrañosos, de esta manera podrán tener un mejor control de su enfermedad y evitar que se desencadenen nuevas crisis.



Referencias:

- Solano MA, Ramírez VX, Solano CA. Actualización de la migraña. Revista Médica Sinergia 2020, 5(4).
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad España. Protocolo para el manejo del paciente con migraña crónica. 2016. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/pr_1_iacs_protocolo_migranya_profesionales-1.pdf
- Clínica Baviera. Migrañas con aura. <https://www.clinicabaviera.com/migrana-con-aura>