



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

MIGRAÑA: INFORMACIÓN PARA LA POBLACIÓN



Qué es



La migraña es un dolor de cabeza que puede causar un dolor pulsátil intenso o una sensación pulsante generalmente de un solo lado. A menudo suele estar acompañada de náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido. Los ataques de migraña pueden durar de horas a días, y el dolor puede ser tan intenso que interfiere en tus actividades diarias.

Existen dos tipos principales de migrañas:

- ❖ Migraña con aura (migraña clásica)
- ❖ Migraña sin aura (migraña común)

Síntomas

El síntoma más frecuente de la migraña es un **dolor de cabeza intenso y palpitante**. El dolor puede ser muy intenso e interferir en tus actividades diarias. También puedes tener náuseas, vómitos, y sensibilidad a la luz y al ruido. Sin embargo, la migraña puede variar mucho según la persona.

Las migrañas, que afectan a niños, a adolescentes o a adultos, pueden pasar por cuatro etapas: pródromo, aura, ataque y postdromo. No todas las personas que tienen migrañas pasan por todas las etapas.

Pródromo

Uno o dos días antes de una migraña, podrías notar cambios sutiles que advierten de una migraña próxima, entre otros:

- ❖ Estreñimiento
- ❖ Cambios de estado de ánimo, de depresión a euforia
- ❖ Antojos de comida
- ❖ Rigidez en el cuello
- ❖ Aumento de la cantidad de micciones
- ❖ Retención de líquidos
- ❖ Bostezos frecuentes

Aura

Para algunas personas, un aura puede ocurrir antes o durante las migrañas. El aura es un síntoma reversible del sistema nervioso. Generalmente, son visuales, pero también pueden incluir otras alteraciones. Por lo general, cada síntoma comienza progresivamente, se incrementa durante unos minutos y puede durar hasta 60 minutos.

Ejemplos de auras de migraña:

- ❖ Fenómenos visuales, como la visualización de varias formas, puntos brillantes o destellos de luz
- ❖ Pérdida de la visión
- ❖ Sensaciones de hormigueo en un brazo o una pierna
- ❖ Entumecimiento o debilidad en el rostro o en un lado del cuerpo
- ❖ Dificultad para hablar

Ataque

Una migraña suele durar de 4 a 72 horas si no se trata. La frecuencia con la que ocurren las migrañas varía de una persona a otra. Las migrañas pueden ser poco frecuentes o aparecer varias veces al mes.

Durante una migraña, podrías presentar estos síntomas:

- ❖ Dolor generalmente en un lado de la cabeza, pero a menudo en ambos lados
- ❖ Dolor que palpita o late
- ❖ Sensibilidad a la luz, al sonido y, a veces, a los olores y al tacto
- ❖ Náuseas y vómitos

Postdromo

Después de un ataque de migraña, es posible que te sientas agotado, confundido y sin fuerzas hasta por un día. Algunas personas indican sentirse eufóricas. El movimiento repentino de la cabeza podría provocar dolor de nuevo brevemente.

Causas

Aunque las causas de la migraña no se entienden completamente, la genética y los factores ambientales parecen jugar un papel importante.

Factores que desencadenan la migraña:

- ❖ **Cambios hormonales en las mujeres:** Las fluctuaciones en el estrógeno, que se producen antes o durante los períodos menstruales, el embarazo y la menopausia, parecen desencadenar dolores de cabeza en muchas mujeres.
- ❖ **Bebidas.** Entre ellas se incluyen las bebidas alcohólicas, especialmente el vino, y las bebidas con demasiada cafeína, como el café.
- ❖ **Estrés.** El estrés en el trabajo o en casa puede causar migrañas.
- ❖ **Estímulos sensitivos.** Las luces brillantes o parpadeantes, al igual que los sonidos fuertes, pueden provocar migrañas. Los olores fuertes, provenientes de perfumes, disolventes de pintura, el tabaquismo pasivo y otros.

- ❖ **Cambios en el sueño.** La falta de sueño o dormir demasiado pueden desencadenar migrañas en algunas personas.
- ❖ **Factores físicos.** El esfuerzo físico intenso, incluida la actividad sexual, podría provocar migrañas.
- ❖ **Medicamentos.** Los anticonceptivos orales y los vasodilatadores, como la nitroglicerina, pueden agravar las migrañas.
- ❖ **Alimentos.** Los quesos maduros, al igual que los alimentos salados y procesados, pueden desencadenar migrañas. Saltearse comidas también puede ser un factor desencadenante.

Tratamiento

No existe una cura específica para las jaquecas o migrañas. El objetivo es tratar los síntomas de inmediato.

- ❖ Beba agua para evitar la deshidratación, especialmente si ha vomitado
- ❖ Descanse en una habitación tranquila y oscura
- ❖ Coloque un paño frío sobre la cabeza.
- ❖ Evite fumar o tomar café o bebidas con cafeína.
- ❖ Evite tomar bebidas alcohólicas.
- ❖ Trate de dormir

Si padece migrañas frecuentes, su médico puede recetarle medicamentos para reducir la cantidad de ataques. Es necesario tomarlos todos los días para que sean efectivos.

Prevención



Algunos cambios de estilo de vida que pueden ayudar a prevenir la migraña

- ❖ Evitar factores desencadenantes que parezcan causar una **migraña**.
- ❖ Dormir y hacer ejercicio de manera regular.
- ❖ Disminuir poco a poco la cantidad de cafeína que bebe todos los días.
- ❖ Aprender y practicar el manejo del estrés. ...
- ❖ Dejar de fumar y consumir alcohol.



- ❖ La migraña es más común en mujeres porque los cambios hormonales y variaciones en el ciclo menstrual alteran el cuerpo femenino. Sin embargo, en algunos casos las migrañas disminuyen durante el embarazo.
- ❖ La migraña afecta al menos 1 de cada 7 adultos.
- ❖ Su **descubrimiento** se atribuye al antiguo médico griego Areteo de Capadocia, **quien** describió con precisión sus síntomas en el siglo II. De hecho, la palabra "**migraña**" deriva del término latino "hemicránea", que significa "medio cráneo"
- ❖ Galeno de Pérgamo, otro **médico griego** en Roma, en la segunda centuria después de Cristo, también **describió** esta dolencia.
- ❖ A través de la historia esta dolencia es mencionada en el Papiro de Ebers, y en descripciones tan antiguas como de 1.550-1.200 años antes de Cristo.
- ❖ Elvis Presley (1935-1977). El astro de la música y uno de los grandes referentes del rock mundial también sufrió intensos dolores de cabeza por migraña.
- ❖ Vincent Van Gogh (1853-1890). Uno de los pilares de la pintura impresionista, sufrió de diversos periodos de migraña.



El 12 de septiembre se celebra el Día Internacional de Acción contra la Migraña. La Organización Mundial de la Salud (OMS) coloca a la migraña entre las 20 enfermedades que más incapacitan a los seres humanos en todo el mundo.

Departamento de Gestión de la Información
gis.cav@infomed.sld.cu
CPICM/CA - 2023

Infomed_CAV - Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas, Ciego de Ávila Ministerio de Salud Pública | Calle Chicho Torres Esquina Arnaldo Ramírez, Ciego de Ávila, CP: 65 200, Cuba | Teléfs.: (53) 3321-2112, Horario de atención: lunes a viernes, de 8:30 am a 4:30 pm

Bibliografía

- 1.- Buonanotte C F, Buonanotte M C. Migraña. *Neurol Arg.* [Internet]. 2013.abr-jun [citado 2022 dic 21]; 25 (2): 94-100. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-articulo-migrana-S1853002812001541>
- 2.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020.; Migraña [actualizado 23 ene 2022]; [citado 21 dic 2022]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000709.htm>
- 3.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) .Migraña; [actualizado 6 may 2021]; [citado 21 dic. 2022]; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/migraine.html>
- 4.- Mayo Clinic [Internet]. Migraña [actualizado jul 18 2021]; [citado 21 dic 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201>
- 5.- Deza Bringas L. La Migraña. *Acta méd. peruana* [Internet]. 2010 abr [citado 2022 dic 21] ; 27(2): 129-136. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172010000200009&lng=es.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172010000200009&lng=es)