

**Centro Provincial de Información Ciencias Médicas**  
**Ciego de Ávila**

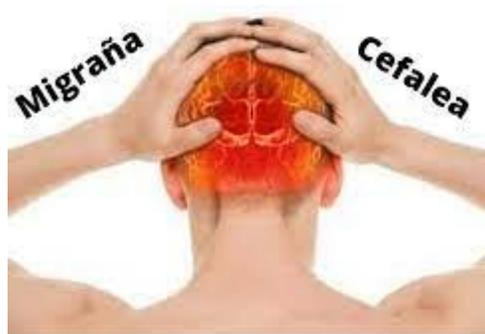
**Migraña**

**¿Qué es la migraña?**

Es un tipo de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. En la mayoría de las personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.

**Causas**

Una migraña es causada por actividad cerebral anormal, lo cual se puede desencadenar por muchos factores. Sin embargo, la cadena exacta de hechos sigue sin aclararse. La mayoría de los expertos médicos cree que el ataque comienza en el cerebro e involucra vías nerviosas y químicas. Los cambios afectan el flujo



sanguíneo en el cerebro y tejidos circundantes.

Las migrañas tienden a aparecer primero entre los 10 y los 45 años. Algunas veces, comienzan antes o más tarde en la vida. Las migrañas pueden ser hereditarias y se presentan con más frecuencia en las mujeres que en los hombres. Algunas mujeres, pero no todas, sufren menos migrañas cuando están embarazadas.



## Ataques

Los ataques de migraña también pueden desencadenarse por cualquiera de las siguientes razones:

- ❖ Abstinencia de cafeína
  - ❖ Cambios en los niveles hormonales durante el ciclo menstrual de las mujeres o con el uso de píldoras anticonceptivas
  - ❖ Cambios en los patrones del sueño, como no dormir lo suficiente
  - ❖ Tomar alcohol
  - ❖ Ejercicio u otro estrés físico
  - ❖ Ruidos fuertes o luces brillantes
  - ❖ Pasar por alto comidas
  - ❖ Olores y perfumes
  - ❖ Fumar o exposición al humo
  - ❖ Estrés y ansiedad
- Ciertos alimentos pueden desencadenar migrañas. Los más comunes son:
- ❖ Chocolate
  - ❖ Productos lácteos, especialmente ciertos quesos
  - ❖ Productos con glutamato monosódico (GMS)
  - ❖ Alimentos que contienen tiramina como el vino rojo, el queso curado, el pescado ahumado, los hígados de pollo, los higos, algunas legumbres
  - ❖ Frutas (aguacate, banano, frutos cítricos)
  - ❖ Carnes que contengan nitratos (como el tocino, los perros calientes o *hot dogs*, el salami, las carnes curadas)
  - ❖ Cebollas
  - ❖ Maní y otras nueces y semillas
  - ❖ Alimentos procesados, fermentados, adobados o marinados

Las verdaderas migrañas no son el resultado de un tumor cerebral ni otro problema de salud serio. Solo un proveedor de atención médica especializado en dolores de cabeza puede determinar si los síntomas se deben a una migraña u otra afección.

### **Síntomas**

Existen dos tipos principales de migrañas:

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

El aura es un grupo de síntomas del sistema nervioso (neurológicos). Estos síntomas se consideran un signo de advertencia de que una migraña está por venir. Casi siempre, la visión resulta afectada y puede incluir cualquiera de los síntomas:

- ❖ Un punto de ceguera temporal o manchas de color
- ❖ Visión borrosa
- ❖ Dolor ocular

- ❖ Ver estrellas o líneas en zig zag o luces destellantes
- ❖ Visión de un túnel (solo es capaz de ver los objetos más cercanos al centro del campo de visión)



Otros síntomas del sistema nervioso incluyen bostezar, dificultad para concentrarse, náuseas, problemas para encontrar las palabras adecuadas, mareos, debilidad, entumecimiento y hormigueo. Algunos de estos síntomas son mucho menos comunes con las migrañas. Si tiene cualquiera de estos síntomas, su médico probablemente ordenará exámenes para encontrar la causa.

Un aura se presenta a menudo 10 a 15 minutos antes del dolor de cabeza, pero puede suceder desde

unos minutos hasta 24 horas antes.  
No siempre un aura antecede a un dolor de cabeza.

Los dolores de cabeza normalmente:

- ❖ Comienzan como un dolor sordo y empeoran en cuestión de minutos a horas
- ❖ Se sienten pulsátiles, palpitantes, o laten con violencia
- ❖ Son peores en un lado de la cabeza con dolor por detrás del ojo o en la parte posterior de la cabeza o el cuello
- ❖ Duran de 4 a 72 horas

Otros síntomas que se pueden presentar con los dolores de cabeza incluyen:

- ❖ Escalofríos
- ❖ Aumento de la micción
- ❖ Fatiga
- ❖ Pérdida del apetito
- ❖ Náuseas y vómitos

- ❖ Sensibilidad a la luz o al sonido
- ❖ Sudoración

Los síntomas pueden persistir, aun después de que la migraña haya desaparecido. Esto se llama resaca migrañosa. Los síntomas pueden incluir:

- ❖ Sentirse embotado mentalmente, como que el pensamiento no es claro ni agudo
- ❖ Necesidad de dormir más
- ❖ Dolor de cuello



### **Pruebas y exámenes**

Su médico puede diagnosticar este tipo de dolor de cabeza haciendo preguntas acerca de los síntomas y los antecedentes de migrañas en la

familia. Se hará un examen físico completo para determinar si los dolores de cabeza se deben a tensión muscular, problemas sinusales o a un trastorno cerebral.

No hay ningún examen específico para comprobar que el dolor de cabeza sea realmente una migraña. En la mayoría de los casos, no se necesitan exámenes especiales. Su médico puede ordenar una tomografía computarizada del cerebro o una resonancia magnética si nunca le han hecho una antes. El examen también se puede ordenar si usted presenta síntomas inusuales con la migraña, incluyendo debilidad, problemas de memoria o pérdida de la lucidez mental.

Es posible que se necesite un EEG para descartar convulsiones. Se podría realizar una punción lumbar (punción raquídea).

### ***Tratamiento***

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

de inmediato y prevenir dichos síntomas evitando o alterando los factores desencadenantes.



Un paso clave consiste en aprender a manejar las migrañas en casa. Llevar un diario del dolor de cabeza puede ayudar a identificar los factores desencadenantes de este. Luego, usted y su médico pueden planear cómo evitar estos desencadenantes.

Los cambios en el estilo de vida incluyen:

- ❖ Mejores hábitos de sueño, como dormir lo suficiente e ir a la cama todas las noches a la misma hora.
- ❖ Mejores hábitos alimenticios, incluyendo no saltarse

comidas y evitar alimentos desencadenantes

- ❖ Control del estrés
- ❖ Perder peso, si tiene sobrepeso



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. Los medicamentos pueden incluir:

- ❖ Antidepresivos
- ❖ Medicamentos para la presión arterial, como los betabloqueadores
- ❖ Medicamentos anticonvulsivos
- ❖ Agentes péptidos relacionados con el gen de la calcitonina

Las inyecciones de toxina botulínica tipo A (Botox) también

pueden ayudar a reducir los ataques de migraña si ocurren más de 15 días al mes.

Algunas personas encuentran alivio con minerales y vitaminas. Consulte a su proveedor para ver si la riboflavina o el magnesio son adecuados para usted.

### TRATAR UN ATAQUE

Otros medicamentos se toman ante el primer signo de un ataque de migraña. Los analgésicos de venta libre como el acetaminofeno (paracetamol), el ibuprofeno o el ácido acetilsalicílico (*aspirin*) a menudo ayudan, especialmente cuando la migraña es leve. Sin embargo, tenga en cuenta que:

- ❖ Tomar medicamentos más de 3 días a la semana puede ocasionar cefaleas de rebote. Se trata de dolores de cabeza que siguen reapareciendo debido al consumo excesivo del analgésico.
- ❖ Tomar demasiado paracetamol puede causarle daño al hígado.

- ❖ Demasiado ibuprofeno o ácido acetilsalicílico (*aspirin*) puede irritar el estómago o riñones.

Si estos tratamientos no ayudan, consulte con su proveedor acerca de medicamentos con receta. Estos incluyen aerosoles nasales, supositorios o inyecciones. Este grupo de medicamentos que se usan más a menudo se llaman triptanes.

Algunos medicamentos para la migraña constriñen los vasos sanguíneos. Si usted está en riesgo de sufrir ataques cardíacos o tiene enfermedad cardíaca, consulte con su proveedor antes de usarlos. Algunos medicamentos para las migrañas no deben ser usados por mujeres embarazadas. Hable con su proveedor acerca de cuál medicamento es adecuado para usted si está embarazada o planeando quedar embarazada.

Otros medicamentos sirven para tratar los síntomas de migraña, como náuseas y vómitos. Se pueden usar solos o junto con otros medicamentos que tratan la migraña en sí.

La matricaria es una hierba popular para las migrañas. Puede ser efectiva para algunas personas. Antes de usar la matricaria, asegúrese primero de que su médico lo apruebe. Los remedios herbarios que se venden en las droguerías y en las tiendas naturistas no están regulados. Consulte con un especialista en medicamentos naturales al seleccionar hierbas.



## PREVENIR LAS MIGRAÑAS

Si sus migrañas ocurren más de dos veces a la semana a pesar del uso de triptanes, su médico puede indicarle que tome medicamentos a diario, los cuales pueden ayudar a prevenir las migrañas. El objetivo es evitar la frecuencia y la gravedad de las migrañas.

Este tipo de medicamentos pueden ayudar a evitar o disminuir las migrañas:

- ❖ Medicamentos usados comúnmente para la presión arterial alta, (tales como beta bloqueadores, agentes bloqueadores de los receptores de angiotensina, y bloqueadores de los canales de calcio)
- ❖ Ciertos medicamentos usados para tratar la depresión
- ❖ Ciertos medicamentos usados para tratar las convulsiones, llamados anticonvulsivos
- ❖ Inyecciones de toxina botulínica tipo A para pacientes selectos

Los dispositivos más recientes que proporcionan diferentes clases de estimulación nerviosa o estimulación magnética también se están evaluando para el tratamiento de las migrañas. Su función exacta en el tratamiento de las migrañas sigue siendo confusa.

### *Expectativas (pronóstico)*

Cada persona responde de manera diferente al tratamiento. Algunas personas presentan migrañas muy poco frecuentes que requieren poco o ningún tratamiento. Otras requieren el uso de algunos medicamentos o incluso ir al hospital algunas veces.

La migraña es un factor de riesgo relacionado con accidentes cerebrovasculares. Este riesgo es mayor en personas que fuman, inclusive más en mujeres que tienen migrañas que se producen con aura. Además de no fumar, las personas con migrañas deben evitar otros factores de riesgo para accidente cerebrovascular. Estos incluyen:

- ❖ Tomar píldoras anticonceptivas
- ❖ Consumir alimentos malsanos, los cuales pueden causar colesterol alto o presión arterial alta



***Cuándo contactar a un profesional médico***

Asista de inmediato al médico si presenta algunos de estos síntomas:

- ❖ Está experimentando "el peor dolor de cabeza de su vida".
- ❖ Presenta problemas del habla, la visión, el movimiento o pérdida del equilibrio, especialmente si no ha tenido estos síntomas con una migraña antes.
- ❖ Un dolor de cabeza comienza de manera repentina.

**Programame una cita o llame a su médico si:**

- ❖ Los patrones del dolor de cabeza o el dolor cambian.
- ❖ Los tratamientos que alguna vez funcionaron ya no sirven.
- ❖ Presenta efectos secundarios de los medicamentos.
- ❖ Está tomando píldoras anticonceptivas y tiene migrañas.
- ❖ Los dolores de cabeza son más intensos al acostarse.

## Bibliografía

1. MedlinePlus en español. Migraña. [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 22 Diciembre 2020; Citado 10 marzo 2023] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanisk/ency/article/000709.htm>
2. Pérez Pérez Roidel, Fajardo Pérez Mario, López Martínez Alexis, Orlandi González Neraldo, Nolasco Cruzata Israel. Migraña: un reto para el médico general integral. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2003 Feb [citado 2023 Mayo 02]; 19(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252003000100013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000100013&lng=es).
3. Domínguez-Moreno Rogelio, Vega-Boada Felipe, Mena-Arceo Roger Gaspar. Nuevos tratamientos contra la migraña. Med. interna Méx. [revista en la Internet]. 2019 Jun [citado 2023 Mayo 02]; 35(3): 397-405. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-48662019000300397&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662019000300397&lng=es).