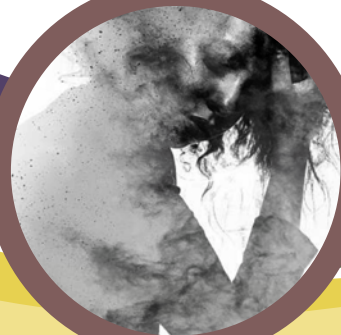


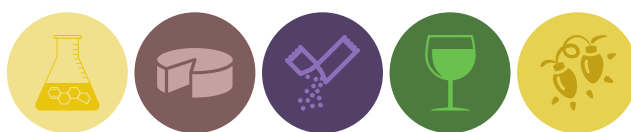


migraña

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



causas de la migraña



Las migrañas son un tipo recurrente de dolor de cabeza. Causan dolor de moderado a intenso que puede ser pulsante o vibrante. A menudo, el dolor se siente a un lado de su cabeza.

- Aunque aún no se comprendan las causas de la migraña, hay factores genéticos y ambientales que parecen tener un papel en esta afección; puede ser causada por cambios en el tronco cerebral y sus interacciones con el nervio trigémino, una vía principal del dolor.
- Hay una serie de factores que pueden provocar migrañas, como son:
 - Cambios hormonales en las mujeres. Las fluctuaciones de estrógeno parecen desencadenar dolores de cabeza. Las mujeres con antecedentes de migrañas a menudo informan dolores de cabeza inmediatamente después de sus períodos o durante estos, cuando tienen una disminución importante de estrógeno. Otras tienen una mayor tendencia a sufrir migrañas durante el embarazo o la menopausia. Los medicamentos hormonales, como los anticonceptivos orales y la terapia de reemplazo hormonal, también pueden empeorarlas. Sin embargo, algunas mujeres detectan que las migrañas ocurren con menos frecuencia cuando toman estos medicamentos.
 - Alimentos. Los quesos maduros, las comidas saladas y los alimentos procesados pueden desatar migrañas. Saltarse comidas o estar

- en ayunas también puede producir ataques.
- Aditivos en los alimentos. El endulzante aspartamo y el conservante glutamato monosódico, que se encuentran en muchos alimentos, pueden causarlas.
- Bebidas. El alcohol, especialmente el vino y las bebidas con alto contenido de cafeína pueden provocar migrañas.
- Estrés. El estrés en el trabajo o el hogar puede causar migraña.
- Estimulación sensorial. Las luces brillantes y la luz del sol, al igual que los sonidos fuertes, pueden provocarlas. Los olores fuertes, como el perfume, los diluyentes de pinturas, el humo del tabaco, entre otros, pueden originar migrañas en algunas personas.
- Cambios en el patrón del sueño y la vigilia. La falta de sueño o dormir demasiado, al igual que el desfase horario.
- Factores físicos. El ejercicio físico intenso, incluyendo la actividad sexual.
- Cambios en el entorno. Un cambio de clima o de presión barométrica.
- Medicamentos. Los anticonceptivos orales y vasodilatadores, como la nitroglicerina, pueden empeorarlas.

síntomas de la migraña



- Pródromo. Uno o dos días antes de la migraña, podrías detectar cambios sutiles que te advierten que tendrás una migraña, entre ellos:
 - Estreñimiento.
 - Cambios de humor, de la depresión a la euforia.
 - Antojos de alimentos.
 - Rigidez en el cuello.
 - Aumento de la sed y la frecuencia de las micciones.
 - Bostezos frecuentes.
- El aura puede ocurrir antes de o durante las migrañas. La mayoría de las personas tienen migraña sin aura. El aura es un síntoma del sistema nervioso. Generalmente, se trata de molestias visuales, tales como destellos de luz o una visión ondulante o en zigzag. Cada uno de estos síntomas generalmente comienza en forma gradual, aumenta durante unos minutos y dura entre 20 y 60 minutos. Ejemplos de auras de una migraña incluyen:
 - Fenómenos visuales, como ver distintas formas, puntos brillantes o destellos de luz.
 - Pérdida de la visión.
 - Sensación de hormigueo o pinchazos en un brazo o una pierna.
 - Debilidad o entumecimiento en el rostro o en un lado del cuerpo.
 - Dificultad para hablar.
 - Oír ruidos o música.
 - Movimientos espasmódicos o de otro tipo que no puedes controlar.

- A veces, la migraña con aura puede estar vinculada con debilidad en una extremidad (migraña hemipléjica).
- Crisis. Las migrañas generalmente duran entre cuatro y 72 horas si no se las trata. La frecuencia con que se presentan los dolores de cabeza varía de una persona a otra. Las migrañas pueden ser poco frecuentes o aparecer varias veces al mes. Durante una migraña, es posible que sientas lo siguiente:
 - Dolor en uno o ambos lados de la cabeza.
 - Dolor pulsátil o perforante.
 - Sensibilidad a la luz, a los sonidos y, algunas veces, a los olores y al tacto.
 - Náuseas y vómitos.
 - Visión borrosa.
 - Sensación de mareo, algunas veces seguida por desmayo.
- Postdromo. La fase final, conocida como postdromo, se presenta después de la crisis de la migraña. Es posible que te sientas agotado y sin fuerzas, pero algunas personas se sienten eufóricas. Durante aproximadamente 24 horas, quizás puedas sentir:
 - Confusión.
 - Mal humor.
 - Mareos.
 - Debilidad.
 - Sensibilidad a la luz y a los sonidos

Las migrañas con frecuencia comienzan en la infancia, adolescencia o en la juventud. Quizás tengan cuatro etapas: pródromo, aura, crisis y postdromo, aunque tal vez no se pase por todas.

factores de riesgo y complicaciones



Las migrañas pueden comenzar a cualquier edad, si bien las primeras generalmente se producen durante la adolescencia.

• Hay varios factores que predisponen a tener migrañas, como:

- Antecedentes familiares. Si algún familiar padece migrañas, es probable que tú también las tengas.
- Edad. Las migrañas pueden comenzar a cualquier edad, si bien las primeras generalmente se producen durante la adolescencia. Tienden a llegar a su máxima intensidad entre los 30 y los 40 años y, en forma gradual, se tornan menos intensas y frecuentes en las siguientes décadas.
- Sexo. Las mujeres son tres veces más propensas a tener migrañas. Durante la niñez los dolores de cabeza suelen afectar más a los varones que a las niñas, pero, al llegar a la pubertad y después de ella, afectan con mayor frecuencia a las niñas.
- Cambios hormonales. Si eres mujer y tienes migrañas, quizá notes que comienzan justo antes del inicio de la menstruación o poco después de esta. También podrían cambiar durante el embarazo o la menopausia. Algunas mujeres declaran que las crisis de migrañas comienzan durante el embarazo, o que sus crisis empeoran durante este. Para muchas, las crisis se aliviaron, o no se presentaron, durante las últimas etapas del embarazo. Las migrañas generalmente recurren durante el período de posparto.

• Algunas veces, tus esfuerzos para controlar el dolor de la migraña provocan problemas, como:

- Problemas abdominales. Determinados analgésicos llamados antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno (Advil y Motrin IB, entre otros), pueden causar dolor, sangrado, úlceras y otras complicaciones, en especial si los tomas en dosis altas o durante mucho tiempo.
- Dolores de cabeza por rebote. Tomar medicamentos de venta libre o bajo receta contra el dolor de cabeza por más de 10 días al mes durante 3 meses o en dosis altas podría desencadenar intensos dolores de cabeza por rebote.
- Los dolores de cabeza por rebote se producen cuando los medicamentos dejan de aliviar el dolor y comienzan a provocar dolores de cabeza. Entonces, tomas una mayor dosis del analgésico, lo que hace continuar el ciclo.
- Síndrome de la serotonina es una afección poco frecuente y posiblemente mortal que se produce cuando el organismo tiene un exceso de serotonina, que es una sustancia química del sistema nervioso.

tratamiento y prevención



• Existen diferentes tipos de medicinas para aliviar los síntomas, incluyendo triptanos, ergotamina y analgésicos. Cuanto antes los tomes, más efectivo serán. También existen otras cosas que puedes hacer para sentirte mejor:

- Descansar con los ojos cerrados en una habitación silenciosa y oscura.
- Colocar un paño frío o compresa de hielo en la frente.
- Beber líquidos.

• Existen algunos cambios en el estilo de vida que puede hacer para prevenir las migrañas:

- Las estrategias para controlar el estrés, como el ejercicio, las técnicas de relajación y la biorretroalimentación, pueden reducir la frecuencia y la gravedad de las migrañas. La biorretroalimentación utiliza dispositivos electrónicos para enseñarte a controlar ciertas funciones del cuerpo, como el latido cardíaco, la presión arterial y la tensión muscular.
- Haz un registro de lo que parece desencadenar tus migrañas. Puedes averiguar lo que necesitas evitar, como ciertos alimentos y medicamentos. También puedes ayudar a descubrir qué debes hacer, como establecer un horario de sueño constante y no saltarte comidas.
- La terapia hormonal puede ayudar a algunas mujeres cuyas migrañas parecen estar relacionadas con su ciclo menstrual.
- Si tiene obesidad, perder peso también puede ayudar.
- Estimulación transcutánea del nervio supraorbitario. Este dispositivo

(Cefaly), que es similar a una banda con electrodos adheridos, recientemente fue aprobado por Food and Drug Administration como una terapia preventiva para las migrañas. Durante la investigación, las personas que usaron el dispositivo tuvieron menos migrañas.

- Aprende a afrontarlas. Una investigación reciente demuestra que una estrategia llamada "aprender a afrontar" (LTC) quizás ayude a prevenir las migrañas. En esta práctica, gradualmente te exponen a desencadenantes de dolores de cabeza para ayudar a desensibilizarte. LTC también puede combinarse con terapia cognitivo-conductual. Se necesita más investigación para entender mejor la eficacia de LTC.
- Crea un horario diario consistente. Establece una rutina diaria con patrones regulares de sueño y comidas regulares. Además, trata de controlar el estrés.
- Haz ejercicio en forma regular. El ejercicio aeróbico regular reduce la tensión y puede ayudar a prevenir las migrañas. Si tu médico está de acuerdo, elige cualquier ejercicio aeróbico que disfrutes, como caminar, nadar o andar en bicicleta.
- Reducción de los efectos del estrógeno. Si eres una mujer que tiene migrañas, y el estrógeno parece desencadenarlos o empeorar tus dolores de cabeza, quizás sea una buena idea evitar o reducir los medicamentos que tomes que contengan estrógeno.

No hay cura para las migrañas. El tratamiento se enfoca en aliviar los síntomas y prevenir nuevas crisis.

en México



La migraña es una enfermedad que produce discapacidad, por lo tanto, repercusiones económicas importantes.

• La migraña es una enfermedad que produce discapacidad, por lo tanto, repercusiones económicas importantes. El primer episodio generalmente se presenta en la niñez, pero este padecimiento persiste a lo largo de la vida; los picos más grandes ocurren entre los 25 y 45 años de edad, y se extienden hasta los 65.

• Felipe Arturo Vega, académico de la Facultad de Medicina de la UNAM, señaló que en México la prevalencia de migraña es de alrededor del 16%. Si hablamos de una población de más de 120 millones (según el último conteo de INEGI en 2015, ese año éramos 119 millones 938 mil 473), entonces podemos decir que hay casi 20 millones de pacientes migrañosos.

• Se trata de una forma particular de dolor de cabeza, con características específicas; para definirlo se deben tener por lo menos cinco episodios de dolor que duren entre cuatro y 72 horas en adultos/as y de dos a 48 horas en niños/as. Inicialmente se localiza en una de las dos mitades de la cabeza, tiene carácter pulsátil, su intensidad va de moderada a severa y se agrava con la actividad física.

• Puede ser tan intenso en su fase aguda que a veces la o el migrañoso no puede ni subir las escaleras, pues con el esfuerzo el malestar se incrementa. Además, suele acompañarse de molestias por la luz y el ruido y en ocasiones de náusea y vómito.

• La migraña pertenece al grupo de las cefaleas primarias, es decir, no es causada por lesiones cerebrales ni sistémicas. Las mujeres son quienes más las padecen y en ellas un factor desencadenante frecuentes es el periodo menstrual.

• Aunque no hay una causa específica, en muchos casos se relaciona con factores familiares (componente genético). Hemos visto que con frecuencia las y los pacientes tienen padres, madres, tíos, tías o algún familiar en línea directa que padecen migraña.

• Cada episodio puede tener distintos desencadenantes medioambientales como el estrés, ciertos alimentos y/o bebidas como el queso, chocolate, comida china, alcohol, café y vino tinto, entre otros.

• El neurólogo universitario enfatizó que este padecimiento no tiene cura, pero existen tratamientos para mantenerlo controlado y mejorar la calidad de vida de los afectados. De igual manera, "es importante identificar si hay algún factor detonante para evitarlo".

• Si ya se presentó el episodio, es necesario administrar analgésicos de acción rápida, y si ocurre más de tres veces al mes, lo indicado son los medicamentos "profilácticos" por etapas determinadas para disminuir la intensidad y periodicidad. También existen otras alternativas como la acupuntura, yoga, relajación y ejercicio.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

