



migraña, más allá del dolor de cabeza

más que un dolor de cabeza

- El dolor de cabeza es un trastorno común que, independientemente del sexo y la edad, pasa a casi todo el mundo al menos una vez en la vida. Existen hasta 13 tipos diferentes de dolores de cabeza, siendo las más comunes la cefalea tensional y la migraña.
- Cuando el dolor en la cabeza afecta a la zona comprendida entre las sienes, como una estrecha franja, y se extiende hasta el cuello, probablemente se trata de dolor de cabeza por tensión. El dolor de cabeza se produce después de haber trabajado extensamente en posición forzada o después de varias horas de conducción, o en momentos de estrés o ansiedad.
- En este caso relajar la musculatura del cuello puede aliviar el dolor de cabeza. Los analgésicos también mejoran el dolor, pero si el problema se produce con frecuencia, es persistente o viene acompañado de otros síntomas, debes acudir al médico.
- Otra posible causa posible son los problemas dentales: morder los

alimentos de forma incorrecta puede provocar la contracción de los músculos de la mandíbula y el cuello, y luego el dolor.

- Por otro lado, cuando el dolor es intenso y punzante en un lado de la cabeza, y va precedido por la visión de puntos, manchas o luces intermitentes, son síntomas de migraña. Puede que el dolor de cabeza vaya también acompañado de náuseas y vómitos. Los analgésicos pueden aliviar el dolor de cabeza leve o moderado que acompaña a la migraña. Si sufres migrañas crónicas, éstas pueden resultar un problema para llevar una vida normal, ya que el dolor puede llegar a ser tan fuerte y debilitante que te impida realizar las actividades diarias de forma normal. En caso de migraña, la o el médico te indicará cuál es el tratamiento que más se adecúa a tu caso.
- Cualquier otro tipo de dolor, asociado a otros síntomas, como fiebre, dolor muscular generalizado, o bajada de tensión, puede ser debido a otras dolencias, como sinusitis, gripe o hipotensión.

El dolor de cabeza es un trastorno común que, independientemente del sexo y la edad, pasa a casi todo el mundo al menos una vez en la vida.

etapas de la migraña

- Las migrañas pueden empeorar en cuatro etapas: pródromo, aura, cefalea y pódromo, si bien es posible que una persona no atraviese todas las etapas.
- Pródromo. Uno o dos días antes de la migraña, podrías detectar cambios sutiles que te avisan que tendrás una migraña, entre ellos, los siguientes: estreñimiento, cambios de humor, desde depresión hasta euforia, antojos de alimentos, rigidez en el cuello, aumento de la sed y la frecuencia de las micciones, bostezos frecuentes.
- Aura. El aura puede ocurrir antes de las migrañas o durante ellas. La mayoría de las personas tienen migrañas sin aura. Las auras son síntomas del sistema nervioso. Generalmente, se trata de molestias visuales, tales como destellos de luz o visión distorsionada. A veces, las auras también pueden percibirse como sensaciones táctiles (sensoriales) o molestias motoras (del movimiento) o verbales (del habla). Los músculos pueden debilitarse, o quizá te sientas como si alguien te estuviera tocando. Cada uno de estos síntomas generalmente comienza en forma gradual, empeora durante pocos minutos y dura entre 20 y 60 minutos. Ejemplos de auras de una migraña incluyen los siguientes: fenómenos visuales,

como ver distintas formas, puntos brillantes o destellos de luz, pérdida de la visión, pinchazos en un brazo o una pierna, debilidad o entumecimiento en el rostro o en un lado del cuerpo, dificultad para hablar, percepción de ruidos o música, movimientos espasmódicos o de otro tipo que no puedes controlar.

- Crisis. Las migrañas generalmente duran entre cuatro y 72 horas si no se las trata. La frecuencia con la cual aparecen las migrañas varía según la persona. 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 vértigo, algunas veces seguida por desmayo.
- Pódromo. La fase final, conocida como pódromo, se produce después de una crisis migrañosa. Es posible que te sientas agotada y sin fuerzas, pero algunas personas se sienten eufóricas. Durante aproximadamente 24 horas, también puedes sentir lo siguiente: confusión, mal humor, mareos, debilidad, sensibilidad a la luz y a los sonidos.

Por lo general, las migrañas comienzan en la niñez, la adolescencia o al comienzo de la adultez.

tipos de migraña

- Migraña sin aura (migraña común). Este es el tipo de migraña muy común y el más frecuente. Los síntomas incluyen dolor de cabeza pulsátil de moderado a severo que suele ocurrir sin avisar. El dolor suele sentirse en solo una parte de la cabeza, y aparece junto a náuseas, confusión, visión borrosa, y excesiva sensibilidad a luz, el ruido y los olores. Los ataques duran de 4 a 72 horas y suelen repetirse un par de veces a la semana. El movimiento corporal hace que los síntomas empeoren.
- Migraña con aura. También conocida como migraña clásica o migraña complicada, se caracteriza por incluir alteraciones visuales y otros síntomas neurológicos, conocidas como auras, que aparecen de 10 a 60 minutos antes de que se produzca el dolor de cabeza. La persona que lo siente puede perder parcialmente la visión.
- Migraña sin dolor de cabeza. Como su nombre indica, este tipo de migraña no presenta dolor de cabeza, pero sí problemas de visión y otra sintomatología asociada al aura. Además, puede aparecer con dolor de estómago, náuseas o vómitos. Algunos expertos sugieren que la fiebre, el mareo o el dolor sin explicación en una parte del cuerpo también pueden ser consecuencia de este tipo de migraña.
- Migraña menstrual. Se relaciona con la bajada brusca de los niveles de estrógenos, que suele producirse justo antes de la menstruación. Suele iniciarse con la primera regla, pero puede mejorar o desaparecer

durante el embarazo o la menopausia. Sin embargo, los tratamientos hormonales (píldora anticonceptiva/sustitutivos hormonales) pueden empeorarla.

- La migraña hemipléjica. Es un subtipo de migraña que se presenta con poca frecuencia. Sin embargo, sus síntomas son severos, porque causa parálisis temporal en una parte del cuerpo que puede durar incluso días. Esta parálisis suele emerger antes que el dolor de cabeza.
- Migraña retinal. Este tipo de migraña es poco frecuente y se caracteriza por ataques de pérdida visual o alteraciones en un ojo. Estos ataques, igual que las auras visuales más comunes, vienen precedidos de dolores de cabeza de migraña. Por otro lado, la pérdida visual no puede ser explicada por daños en el ojo o en el nervio óptico.
- Migraña crónica. Cuando los dolores de cabeza se manifiestan durante 15 o más días al mes, al menos durante tres meses, entonces se diagnostica la migraña crónica. La migraña crónica puede ser con o sin aura, y por lo general requiere de medicamentos preventivos. Asimismo, es necesario llevar a cabo comportamientos para controlar la aparición de los síntomas, pues la migraña crónica puede llegar a ser incapacitante. Tras consumir los fármacos, casi un 50% de los pacientes sigue teniendo migraña, pero esta vez episódica.

Migraña sin aura (migraña común). Este es el tipo de migraña muy común y el más frecuente. Los síntomas incluyen dolor de cabeza pulsátil de moderado a severo que suele ocurrir sin avisar.

prevención y tratamiento

- Se han diseñado varios medicamentos para tratar las migrañas. Algunos que se usan generalmente para tratar otras afecciones también pueden ayudar a aliviar o evitar las migrañas. Los medicamentos que se usan para combatir las migrañas se clasifican en dos grandes categorías:
 - Analgésicos. También conocidos como tratamiento abortivo o agudo, estos tipos de medicamentos se toman durante los ataques de migraña y están diseñados para detener los síntomas.
 - Medicamentos preventivos. Estos tipos de medicamentos se toman regularmente, generalmente en forma diaria, para reducir la gravedad o frecuencia de las migrañas.
- Tu estrategia de tratamiento depende de la frecuencia y gravedad de tus dolores de cabeza, el grado de discapacidad que te causa el dolor y otras afecciones que padezcas.
- Algunos medicamentos no están recomendados si estás embarazada o amamantando. Algunos medicamentos no se deben administrar a las y los niños. Tu médico/a puede ayudarte a encontrar el medicamento adecuado para ti.
- Las medidas de autocuidado pueden ayudar a aliviar el dolor de la migraña.
 - Haz ejercicios para relajar los músculos. Las técnicas de relajación pueden incluir relajación muscular progresiva, meditación o yoga.

- Duerme lo suficiente, pero no demasiado. Intenta lograr un equilibrio adecuado en cuanto al sueño cada noche, acostándote y despertándote en horarios consistentes.
- Descansa y relájate. Trata de descansar en una habitación oscura y silenciosa cuando sientas los primeros síntomas de un dolor de cabeza.
- Colócate una bolsa de hielo envuelta en un paño en la parte posterior del cuello y presiona suavemente sobre las áreas dolorosas del cuero cabelludo.
- Escribe en un diario sobre los dolores de cabeza. Continúa registrando los dolores de cabeza en el diario incluso después de consultar con el médico. Esto te ayudará a saber más acerca de los factores que desencadenan tus migrañas y cuál es el tratamiento más eficaz.
- Las terapias no tradicionales pueden ayudarte si tienes migrañas crónicas.
 - Acupuntura.
 - Biofeedback.
 - Masaje.
 - Terapia cognitivo-conductual.
 - Hierbas, vitaminas y minerales.

Los tratamientos para la migraña pueden ayudar a detener los síntomas y evitar futuros ataques.

migraña 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 de las 20 enfermedades más "debilitantes" según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en 75% de los casos se registra en mujeres.
- La OMS precisa que la cefalea no solo es dolorosa sino también incapacitante. De acuerdo al Estudio de la Carga Mundial de Morbilidad, actualizado en 2017, en México por sí sola representó la segunda causa de años perdidos por discapacidad.
- La ansiedad o el estrés, falta de consumo de alimentos o de sueño pueden desencadenar estos eventos en las personas que ya la padecen. En las mujeres también afecta el periodo de cambios en la producción de hormonas.
- Además también se han identificado comestibles que son factores de

riesgo como: quesos, embutidos, enlatados, cítricos, vino tinto, cafeína y chocolates.

- Se diagnostica cuando la o el paciente tiene al menos dos cuadros acompañados de náusea, vómito e intolerancia a la luz. También se debe establecer el criterio para diferenciar esta patología con otras formas de dolor de cabeza.
- El tratamiento se aplica con base en antiinflamatorios combinados con medicamentos para las náuseas. La enfermedad se puede prevenir con antidepresivos y anticonvulsivos a dosis bajas. Sin embargo es un padecimiento crónico que se quita cuando las personas que lo padecen rebasan los 40 años.
- En caso de que presenten síntomas de migraña, lo mejor es acudir a una valoración neurológica para recibir el tratamiento adecuado.
- De acuerdo a la Dirección General de Información en Salud en 2017 a nivel nacional los egresos hospitalarios por migraña fueron 310, de los cuales 37 corresponden al Estado de 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.



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

Created by mr. logitec
from the Noun Project

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:

