



X-Plain Migrañas Sumario

Introducción

Los dolores de cabeza son un problema de la salud bastante común. Las personas se quejan de sufrir dolores de cabeza a menudo. Una migraña es un dolor de cabeza muy específico. No todos los dolores de cabeza son migrañas.

Este programa de educación al paciente le informará sobre las migrañas y cómo pueden ser tratadas.

Las migrañas clásicas

Las migrañas suelen presentarse por primera vez durante la niñez y pueden, o bien mejorar, o bien empeorar con el paso de los años.

Hay dos tipos de migrañas reconocidos a nivel general. El primero es la migraña clásica y el otro es la migraña común.

La migraña común, como su nombre lo indica, es más común que la migraña clásica.

Una migraña clásica comienza típicamente con algunas molestias en la vista. El paciente ve manchas, puntos o incluso líneas en zigzag. Estas molestias son llamadas *aura*. El aura suele ser seguida por un dolor de cabeza agudo que afecta a un solo lado de la cabeza.



Una migraña suele empeorar con los ruidos, la luz, y la actividad. ¡Las migrañas pueden durar desde media hora, a varias horas o incluso varios días! La náusea y los vómitos también pueden acompañar a la migraña.

Las migrañas clásicas pueden incluir efectos secundarios de corta duración pero que pueden ser neurológicamente extremos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Ellas pueden hacer que el paciente esté paralizado de un lado del cuerpo durante varios minutos o durante más tiempo.

Migrañas comunes

No todas las migrañas son del tipo clásico. Un número importante de migrañas son atípicas, lo que significa que uno o más elementos de la migraña clásica pueden no estar presentes. Estas migrañas se conocen también como migrañas comunes.

Las migrañas comunes pueden afectar la cabeza entera, en vez de un solo lado. Algunas migrañas pueden causar cambios visuales, náusea y vómito, pero NO dolor de cabeza.



Causas

Aún se desconoce la causa exacta de las migrañas. Anteriormente, los médicos creían que la causa era la dilatación y el estrechamiento de los vasos sanguíneos en el cerebro. Ahora, los médicos creen que la causa de las migrañas está relacionada con los genes que controlan la actividad de algunas células cerebrales.

Factores Desencadenantes

Ciertos sucesos pueden ser suficientes para desencadenar migrañas en algunas personas. Cuando los pacientes reconocen los factores desencadenantes, deben evitarlos en todo lo posible.

En algunos pacientes, ciertos tipos de comidas o bebidas pueden desencadenar migrañas. Entre los ejemplos de desencadenantes dietéticos se incluyen:

- chocolates
- quesos
- aditivos para las comidas como el glutamato monosódico (MSG por su sigla en inglés) que se encuentra en algunas comidas chinas.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Fumar y beber alcohol son también dos de los factores más comunes que pueden desencadenar migrañas. Ciertos medicamentos también pueden desencadenar episodios de migrañas. El estrés y el sobrepeso también pueden aumentar los episodios de migrañas.

Tratamientos

Principalmente existen 2 maneras de tratar las migrañas.

1. Tomar medicamentos que acorten los episodios.
2. Tomar pastillas diariamente para reducir la recurrencia o repetición de las migrañas.

Muchas personas que sufren de migrañas usan conjuntamente dos tipos de tratamiento. Para prevenir las migrañas toman medicamentos desarrollados originalmente para tratar epilepsia y depresión; y para tratar los ataques de migraña usan unos medicamentos llamados triptanes, los cuales alivian el dolor y ayudan a restaurar la función normal.

También se pueden usar medicamentos que no requieren receta, como el Tylenol® o el Advil®. Las migrañas se pueden aliviar en gran medida si se combinan los ejercicios de relajación dentro de un cuarto oscuro y silencioso, con los medicamentos para tratar el dolor de cabeza.

Si los medicamentos que no requieren receta no se consideran suficientes, se pueden utilizar medicamentos más fuertes que requieren receta.

El uso de algunos medicamentos para las migrañas puede no ser apropiado o recomendable para las personas que tienen problemas cardiacos u otros problemas médicos.

Debido a que la mayoría de los medicamentos para el tratamiento de las migrañas producen efectos secundarios, los pacientes deben volver a consulta regularmente.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Para algunas mujeres cuyas migrañas parecen estar relacionadas con su ciclo menstrual, se les recomienda la terapia hormonal. También se les recomienda que usen técnicas para controlar el estrés. Estas técnicas incluyen:

- ejercicio
- relajación
- biofeedback (una técnica de control mental sobre el cuerpo)

Algunas terapias o técnicas que ayudan a disminuir el malestar, pueden también ayudar a reducir la ocurrencia y la severidad de los ataques de migrañas.

Prevención

La prevención de las migrañas puede tener éxito, más aún si se conocen los factores desencadenantes. Evitar el consumo de tabaco, alcohol y ciertos tipos de quesos puede ayudar a reducir la frecuencia con que ocurren las migrañas. Mantener los niveles de estrés al mínimo, no tener sobrepeso y estar en forma, también puede ayudar a evitar las migrañas.

Los episodios de migrañas suelen ser bastante similares. Si la naturaleza de los ataques cambia, se debe informar al médico, porque podría ser una señal de un dolor de cabeza de otro tipo, posiblemente más grave.

Resumen

Las migrañas son un problema bastante común, que a veces es hereditario. Determinar qué es lo que desencadena las migrañas en cada caso particular es extremadamente importante para poder prevenirlas. Afortunadamente, los avances médicos más recientes han dado lugar a nuevos tratamientos muy efectivos para las migrañas.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.