

# LA MIGRAÑA, UN MAL AMIGO

**L**a migraña es un dolor de cabeza intenso y pulsátil, generalmente de un solo lado de la cabeza. Se puede acompañar de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido. Los ataques de migraña pueden durar varias horas, incluso días y el dolor puede ser tan intenso que interfiere en las actividades de la vida diaria. Algunas personas presentan malestares previos a la migraña o Aura, como ver destellos de luz o puntos ciegos, hormigueo, debilidad de un lado de la cara o del cuerpo. Después de la crisis de migraña, se puede presentar agotamiento y sueño intenso.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia mundial de migraña en Latinoamérica es de un 15%, más frecuente en mujeres. La migraña no es exclusiva de los adultos, también puede afectar a los niños, especialmente si tiene antecedentes familiares.

## ¿Qué desencadena una migraña?

Cambios hormonales durante el período menstrual, en el embarazo y la menopausia, el alcohol especialmente el vino tinto o algunos alimentos como la comida china, el



**Kay Gittermann M.**  
*Neurologa Infantil.*

queso maduro, el chocolate y los embutidos, las luces blancas brillantes, los sonidos y olores fuertes, la falta de sueño, el calor excesivo, el ayuno prolongado, entre otros. Uno de los estímulos que más genera migraña es el estrés, que puede afectar, tanto a los adultos como a los niños. También hay que considerar que el uso crónico y excesivo de algunos analgésicos, puede desencadenar paradojalmente una crisis de dolor, por lo que el manejo de la migraña requiere supervisión médica y evitar la automedicación.

## ¿Qué no es migraña?

Si presenta un dolor de cabeza abrupto e intenso como un trueno, un dolor de cabeza con fiebre, rígi-

dez en el cuello, confusión, convulsiones, visión doble, debilidad en cualquier parte del cuerpo, dificultad para hablar, un dolor de cabeza crónico que empeora después de toser o con el movimiento, si el dolor es tan intenso que lo despierta en la noche, es conveniente consultar a un servicio de urgencia.

## ¿Cómo manejar la migraña?

Es importante modificar el estilo de vida con una dieta equilibrada, ejercicio físico y de relajación, dormir bien, hidratarse, evitar el tabaco, el alcohol y los desencadenantes de la migraña. El tratamiento depende de la intensidad y la frecuencia de los episodios, se usan medicamento tanto para prevenir la migraña como para atacar la crisis aguda de dolor.

La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza, el 50% de las personas con migraña presentan un grado de discapacidad grave, debido a las limitaciones funcionales por el intenso dolor y la alta asociación con trastornos emocionales secundarios.

**Usted, ¿sufre de migraña?**