



¿..Que es la migraña?

La migraña es una condición común que está relacionada con el cerebro. Generalmente (aunque no siempre), produce dolor de cabeza pulsante, a veces en un solo lado. El dolor empeora con el movimiento.

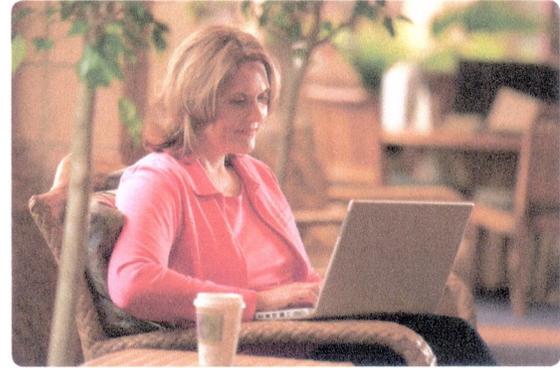
Muchas personas con migraña tienen síntomas visuales antes de sentir el dolor. Esto se denomina **migraña clásica** (migraña con aura). Es posible que vea líneas en zigzag, luces de colores o resplandecientes, o destellos de luz en un solo lado del campo visual. Estos síntomas pueden durar hasta 30 minutos.

También puede tener estos síntomas visuales sin el dolor de cabeza. Esto se denomina **migraña común** (migraña sin aura).

Si padece migrañas, puede que tenga sensibilidad a la luz, el sonido y los olores. Es posible que sienta náuseas (malestar estomacal) o que vomite (devuelva).

¿..Quien tiene riesgo de padecer migrañas?

Las migrañas afectan a aproximadamente 2 de cada 10 personas. Las padecen más las mujeres que los hombres. Las migrañas pueden ser hereditarias y afectan tanto a adultos como a niños. Las personas con migrañas a menudo tienen antecedentes de mareos.



La migraña es una afección neurológica común, especialmente en mujeres.

¿..Que causa la migraña?

No se sabe exactamente cómo funcionan las migrañas, pero los médicos creen que pueden estar relacionadas con cambios en algunas sustancias químicas del cerebro.

Muchas personas notan que las migrañas pueden desencadenarse por ciertos factores, que incluyen:

- determinados alimentos, como el vino tinto, los quesos añejos y el chocolate
- productos alimenticios y aditivos, como el glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), los nitratos y nitritos (que se utilizan en las salchichas y otras carnes procesadas) y los endulzantes artificiales (como Nutrasweet®)
- problemas del sueño (dormir demasiado o muy poco, o tener patrones de sueño irregulares)

- cambios hormonales en las mujeres, generalmente ocasionados por las pastillas anticonceptivas, los periodos menstruales, el embarazo o la menopausia
- estrés, ansiedad u otros problemas emocionales. Algunas personas padecen migrañas cuando se modifican sus niveles de estrés; por ejemplo, cuando comienzan las vacaciones o terminan un proyecto estresante en el trabajo
- factores ambientales, como los perfumes, determinadas luces o los cambios de temperatura

Descubra los factores desencadenantes de las migrañas

La mejor manera de prevenir las migrañas es evitar los factores que las desencadenan. Si no sabe que le produce migraña, intente llevar un "diario de dolores de cabeza."

Escriba lo que hizo antes de que comenzara la migraña. Anote lo que comió, si durmió bien y cualquier otro factor que pueda haber desencadenado el dolor de cabeza. Luego, haga lo posible por evitar estos factores desencadenantes.

¿Cómo se trata la migraña?

Existen medicamentos recetados y de venta libre para ayudar a calmar el dolor de cabeza producido por las migrañas.

Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a mitigar los síntomas de un ataque de migraña. Entre ellos, se encuentran la aspirina y el ibuprofeno (como Advil®). A veces, la cafeína también ayuda.

Existen medicamentos recetados cuyo objetivo es equilibrar los cambios químicos que originan las migrañas. Estos incluyen Imitrex®, Ameg®, Zomig® y otros.

Si sus ataques de migraña son intensos y suceden a menudo, puede que su médico le recomiende tomar medicamentos todos los días. Existen distintos tipos, desde betabloqueadores hasta medicamentos anticonvulsivos. Su médico le explicará cuál puede ayudar a mitigar las migrañas.

Es posible que su médico desee obtener más información sobre la causa de sus migrañas y lo refiera a un neurólogo u otro especialista para realizar más pruebas y exámenes.

Resumen

La migraña es una condición común que generalmente produce dolor de cabeza pulsante, a veces en un solo lado. También puede producir síntomas visuales, aunque no siempre. Estos síntomas pueden incluir ver líneas en zigzag, luces de colores o resplandecientes, o destellos de luz en un solo lado del campo visual. También puede tener los síntomas visuales sin el dolor de cabeza. La sensibilidad a la luz, los sonidos y los olores son otros síntomas de las migrañas.

Las migrañas tienen factores desencadenantes, que incluyen determinados alimentos, alcohol y ciertos factores del entorno.

Las migrañas se pueden tratar con aspirina o ibuprofeno. En algunas ocasiones, puede que se necesiten medicamentos recetados. Si padece migrañas intensas o muy frecuentes, podría tener que usar medicamentos todos los días. Es posible que su médico le recomiende que consulte con un neurólogo u otro especialista.

Si usted tiene preguntas sobre sus ojos o su visión, hable con su oftalmólogo. El o ella tiene el compromiso de proteger su visión.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos-una publicación de la Academia Americana de Oftalmología- en aao.org/salud-ocular.

CORTESIA DE: