

## 3.2. Dolor de cabeza. Migraña

La migraña es un tipo de dolor de cabeza recurrente, de moderado a intenso. Suele afectar a un lado de la cabeza. El dolor suele ser pulsátil (como palpitaciones o latidos en la cabeza). Suele acompañarse de náuseas y vómitos. La luz y los ruidos suelen empeorarla.

Pueden desencadenarla cosas tan corrientes como los cambios en el horario de dormir, la falta o el exceso de sueño, el cansancio, la menstruación, los cambios atmosféricos, la ansiedad o el estrés, determinados alimentos (quesos fermentados, yogur, fiambres, salchichas, chocolate o platos muy condimentados), bebidas alcohólicas (vino) o medicamentos (anticonceptivos). En muchas ocasiones no hay un desencadenante evidente.

En algunas personas, antes del dolor, aparecen síntomas, llamados **aura**, que avisan de que llega el dolor. Algunos pueden ser:

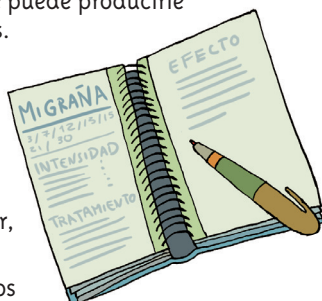
- Manchas negras, líneas en zigzag o luces que parpadean en los ojos.
- Pérdida momentánea de visión de un ojo.
- Hormigueos.
- Debilidad pasajera en algún brazo.

No se conoce bien cuál es la causa de la migraña. Se piensa que hay un componente genético, por lo que muchas veces puede ser hereditaria (hay familias con varios miembros migrañosos). Afecta más a mujeres y a gente joven. Los niños también pueden padecerla.

Para diagnosticar este tipo de dolor de cabeza, en general no es necesario hacer análisis ni radiografías.

### ¿Qué puede hacer?

- Para prevenirlo, procure detectar si alguna de las causas mencionadas anteriormente puede producirle migraña, y trate de evitarlas.
  - Duerma con un horario regular.
  - Acostúmbrase a hacer ejercicio: de 30 a 40 minutos, de 4 a 6 veces por semana (andar, nadar, ir en bicicleta).
  - Identifique y modifique los factores desencadenantes (estrés, determinados alimentos, menstruación, alcohol, tabaco, café).
- Muchos pacientes mejoran al retirarse a un lugar sin luz ni ruido.
- Cuando tenga la crisis de migraña, tome los medicamentos siguiendo las indicaciones médicas. Hágalo en cuanto note que le empieza el dolor de cabeza. También puede ayudarle descansar en una habitación tranquila, sin luz. No abuse de los medicamentos: podrían producirle aún más migraña o dolor de cabeza diario.



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando los medicamentos que tome no sean eficaces o tenga que usarlos muy a menudo, o si cambian las características del dolor.
- Si el dolor de cabeza se acompaña de fiebre.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/migraine.html>
- [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/pr\\_1\\_iacs\\_protocolo\\_migranya\\_paciente.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/pr_1_iacs_protocolo_migranya_paciente.pdf)
- <https://es.familydoctor.org/condicion/migranas/>

