

10. Migrañas y Cefaleas.



10.1. Conceptos básicos del dolor

Los dolores de cabeza se producen cuando se irritan las terminaciones nerviosas en diferentes partes de la cabeza y el cuello. Hay muchos tipos diferentes de dolores de cabeza que se producen por diversos motivos. Veamos algunos de los más comunes:

10.1.1. Cefalea tensional

- Presión u opresión sorda en ambos lados de la cabeza y, en ocasiones, en el cuello.
- Puede durar desde media hora hasta una semana entera.
- En algunas personas puede provocar fatiga.
- Se desconoce la causa exacta: el estrés parece ser un factor desencadenante común.

10.1.2. Migraña

- Latidos en uno o ambos lados de la cabeza.
- Puede sentirse como un dolor de moderado a intenso.
- Por lo general dura de 4 a 72 horas.
- Puede causar síntomas adicionales, como náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y los sonidos.
- Se desconoce la causa exacta, pero los factores ambientales y la genética pueden contribuir.
- Los factores desencadenantes incluyen el estrés, los cambios en los patrones de sueño, ciertos alimentos y aditivos alimentarios (como el

edulcorante aspartamo), ciertos tipos de medicamentos y cambios hormonales en el caso de las mujeres.

10.1.3. Cefaleas en brotes

- Dolor agudo e intenso que aparece rápidamente, por lo general alrededor o detrás de un ojo.
- Se produce en forma de ataques frecuentes, o «brotes», que pueden durar semanas o meses.
- Cada ataque puede durar de 15 minutos a 3 horas.
- Puede causar síntomas adicionales, como lagrimeo, secreción nasal, congestión y agitación.
- No se conocen las causas, pero puede deberse a una anomalía en el hipotálamo (parte del cerebro que interviene en los sistemas nervioso y endocrino).
- No se conocen los factores desencadenantes, pero beber alcohol durante una cefalea en brotes puede empeorar aún más el dolor.

10.2. Ansiedad

¿Cuáles pueden ser los desencadenantes de la migraña?

Un desencadenante de la migraña puede ser desde el cambio brusco de la temperatura hasta una reacción a algunos alimentos. Los desencadenantes son diferentes en cada persona, pero algunos de los más habituales se detallan a continuación.

Estrés.- el estrés y los esfuerzos físicos pueden provocar síntomas de migraña en algunas personas. Esto incluye rigidez o tensión en el cuello o los hombros; los esfuerzos, exigirte más de lo posible en las actividades físicas, o el ejercicio extenuante, especialmente si no estás acostumbrado a hacerlo.

Sueño.- Tus hábitos de sueño pueden afectar a la migraña; los cambios en los patrones de sueño y el sueño interrumpido pueden aumentar la frecuencia de los ataques. Un buen descanso nocturno es muy importante, dado que demasiado o demasiado poco sueño podría desencadenar ataques de migraña. Puedes intentar reducir el efecto del sueño como factor desencadenante de la migraña si planificas los viajes, no trabajas a deshoras o evita dormir hasta tarde durante el fin de semana.

Alimentación.- Los alimentos que desencadenan migraña incluyen algunos de los que más nos gustan, que incluyen chocolate, queso y otros productos lácteos, frutas cítricas y mariscos. Además, si tienes migraña, es posible que debas evitar los aditivos, como el edulcorante aspartamo y el conservante glutamato monosódico

(MSG), dado que estos pueden actuar como desencadenantes. Bebidas como la cafeína y el alcohol también son desencadenantes conocidos de la migraña.

Estímulos.- Cualquier estímulo que afecte a tus sentidos (tacto, olfato, gusto, vista, audición) es un estímulo sensorial. Estímulos sensoriales muy diversos pueden desencadenar un ataque de migraña. Estos incluyen:

- Luces brillantes
- Ruidos fuertes
- Olores fuertes
- Luces parpadeantes

Ambiente.- Además de los estímulos sensoriales, también hay estímulos ambientales que pueden desencadenar una migraña. Estos pueden incluir:

- Cambio brusco de la temperatura
- Ambiente sofocante “bochorno” o con humo

Medicamentos.- Algunos medicamentos pueden actuar como desencadenantes de la migraña. Estos pueden incluir:

- Algunos comprimidos para dormir
- Algunas píldoras anticonceptivas
- Tratamiento de reposición hormonal (TRH)

Los estrógenos y la progesterona son hormonas que actúan como desencadenantes importantes de la migraña en las mujeres. Algunas mujeres son muy sensibles a las fluctuaciones de estas hormonas durante el ciclo menstrual, lo que puede afectar a la migraña. Al igual que con todos los medicamentos, siempre es una buena idea conversar con tu médico sobre la mejor manera de manejar la migraña, particularmente si estás haciendo algún tipo de tratamiento hormonal o tomas una píldora anticonceptiva.

Puede ser tentador no comer o beber cuando tienes un dolor de cabeza, pero ten presente que la deshidratación y el nivel bajo de azúcar en sangre debido a la falta de alimentos pueden causar migraña. Por lo tanto, cuídate e intenta recordar comer y beber.

Las emociones fuertes como el entusiasmo, la ansiedad, la conmoción o la tensión, así como cualquier tipo de estrés o depresión que puedas sentir como resultado de estos, puede conducir a una migraña.

10.3. Seguimiento de los desencadenantes con un diario de migraña

Un "diario de migraña" puede ayudar a descubrir cuáles son los posibles desencadenantes que más te afectan.

Algunas de los parámetros que puedes seguir incluyen:

- La fecha y la hora del día de los ataques de migraña
- Los tipos de ataques de migraña
- Los alimentos y las bebidas que consumiste ese día
- Los patrones de sueño
- Los medicamentos que habías tomado ese día
- La previsión del tiempo y cambios de temperatura, incluidos los cambios de presión y las tormentas eléctricas cercanas.

10.4. ¿Qué puedes hacer?

El primer paso para aliviar el dolor de cabeza es tratar de descubrir qué tipo de dolor de cabeza tienes y en qué circunstancias se producen. Así es mucho más fácil controlar los factores desencadenantes que una vez, identificados y reducidos, pueden ayudarte a evitar estos brotes.

Aun así y especialmente si a pesar de producir cambios en nuestros hábitos de vida, el dolor persiste en duración e intensidad siempre recomendamos desde este tipo de guías de salud la consulta con especialistas médicos que permitan descartar otras causas físicas del dolor.