



## Migrañas

### Serie de Educación de Paciente MU

#### **Definición:**

Las migrañas son el resultado de cambios en el flujo sanguíneo al cerebro. Estas causan dolor intenso y pulsátil en uno o ambos lados de la cabeza. Las migrañas suelen ir acompañadas de náuseas, vómitos, visión borrosa y sensibilidad a la luz y el sonido. Las migrañas pueden durar desde unas horas hasta varios días.

#### **CAUSAS:**

Las migrañas pueden ocurrir por un número de razones. En algunos casos, la razón es desconocida. Se ha encontrado que factores ambientales y genéticos están vinculados a las migrañas. Algunos de estos factores incluyen:

- Desequilibrio en las sustancias químicas del cerebro, tales como los niveles de serotonina, la cual ayuda a regular el dolor en el sistema nervioso
- Cambios en el tronco cerebral
- Diversos alimentos
- Cambios en el horario de sueño
- Cambios ambientales / climáticos
- Estrés
- Cambios hormonales en las mujeres
- Ciertos medicamentos
- Género
- Edad
- Antecedentes familiares
- Abuso de sustancias
- Consumo de alcohol
- Estímulos sensoriales tales como luces brillantes, el sol, olores inusuales, sonidos fuertes

### SIGNOS / SÍNTOMAS:

Una migraña se siente como un dolor de cabeza extremo. Pero a diferencia de un dolor de cabeza típico, las migrañas pueden venir con una gran cantidad de otros síntomas, tales como:

- Diarrea
- Rigidez en el cuello
- Irritabilidad
- Sensibilidad a la luz
- Sensibilidad al ruido
- Dolor en uno o ambos lados de la cabeza
- Dolor pulsante y palpitante
- Visión borrosa
- Vómitos
- Estreñimiento

### TRATAMIENTO / CUIDADO:

Se han desarrollado medicamentos para prevenir y aliviar el dolor de las migrañas. Trabaje con su médico para determinar el plan de tratamiento que funcione mejor para usted. Las estrategias de tratamiento de la migraña incluyen:

- Medicamentos preventivos
- Medicamentos que alivian el dolor
- Medicamentos contra las náuseas
- Líquidos claros
- Medicamentos para el corazón
- Antidepresivos
- Medicamentos anticonvulsivos
- Acupuntura
- Descanso
- Relajación muscular
- Yoga
- Terapia de masaje
- Tratamientos quiroprácticos

### PREVENCIÓN:

Hay varias maneras de prevenir las migrañas y reducir su gravedad. Es importante evitar los factores que desencadenan las migrañas, tales como ciertos alimentos o un horario irregular de sueño o comidas.

Trate



de hacer ejercicio regularmente para reducir la tensión y mantener su peso y la salud de su corazón. También es muy importante identificar y manejar el estrés en su vida.

### **LLAME A SU PROFESIONAL DE ATENCIÓN DE SALUD SI:**

Las migrañas se deben detectar a tiempo y tratarse rápidamente. Si siente que viene una migraña, de un paso atrás, relájese, aplique una bolsa de hielo para el dolor y tome medicamentos si los tiene disponibles. Si la migraña no desaparece después de 24 horas, asegúrese de comunicarse con su proveedor de atención de salud. También debe comunicarse con su proveedor de atención de salud si junto con la migraña experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor en los senos nasales
- Fiebre
- Dificultad para caminar, hablar o ver
- Debilidad en los músculos
- Vómitos repetidos

### **EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:**

*Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es un consejo médico o pretende sustituir el consejo de un médico. Toda la información en este sitio web acerca de las condiciones médicas proviene de fuentes de acceso público.*