

Dolores de cabeza: Migrañas recurrentes - [Headaches: Recurring Migraines]



Las migrañas son dolores de cabeza intensos y pulsantes que suelen comenzar en un lado de la cabeza. El dolor puede pasar de un lado a otro de la cabeza, o bien podría sentirlo en ambos lados al mismo tiempo. Una migraña puede hacer que sienta revoltura estomacal y ganas de vomitar. También puede hacer que esté sensible a la luz, al sonido, o a los olores. Algunas personas pueden tener sólo algunas migrañas en toda su vida, mientras que otras las tienen hasta varias veces al mes.

¿Cómo se tratan las migrañas recurrentes?

El objetivo del tratamiento es reducir la cantidad de migrañas que tiene y aliviar los síntomas tan rápido como sea posible. Es posible que su médico quiera que pruebe primero con un analgésico (medicamento para el dolor) de venta libre, como ibuprofeno o naproxeno. Entre las marcas comerciales están Advil, Motrin y Aleve. Si esos medicamentos no funcionan, es posible que su médico le recete un medicamento más fuerte que pueda ayudar a prevenir las migrañas o a detenerlas

después de que han empezado. Incluso con tratamiento, podría seguir teniéndolas.

Tenga cuidado al usar medicamentos para detener una migraña. El uso de este tipo de medicamentos muy a menudo puede causar dolores de cabeza por rebote. Estos son diferentes de las migrañas. Los dolores de cabeza por rebote ocurren cuando el analgésico deja de hacer efecto, lo que hace que usted tome otra dosis de medicamento. Después de un tiempo, usted tendrá dolor de cabeza cada vez que deje de tomar el medicamento.

Si piensa que sus migrañas pueden estar vinculadas a depresión o ansiedad, asegúrese de avisarle a su médico. El tratamiento de estas afecciones puede ayudar a liberarse de sus migrañas o a reducir la cantidad de veces que le dan.

¿Qué puede hacer cuando tiene una migraña?

Cuando sienta que está empezando una migraña:

- Suspenda lo que esté haciendo y tome su medicamento. No espere a que empeore la migraña. Tome el medicamento tal como se lo indique su médico. Lleve su medicamento consigo en todo momento para que esté listo cuando empiece un dolor de cabeza.

- Descanse en un cuarto tranquilo y oscuro hasta que desaparezca el dolor de cabeza. Cierre los ojos y trate de relajarse o dormir. No vea la televisión ni lea.
- Colóquese un paño frío y húmedo o una compresa fría sobre la zona adolorida durante 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre la compresa fría y la piel.
- Pídale a alguien que le haga masajes suaves en el cuello y los hombros.
- No conduzca hasta que sepa cómo le afecta el medicamento para la migraña. Los medicamentos para detener una migraña pueden causar somnolencia.

¿Cómo puede prevenir las migrañas?

Puede tomar medidas para ayudar a prevenir las migrañas.

Tome medicamentos

Si su médico le recetó un medicamento para prevenir migrañas, tómelo exactamente como se lo haya indicado.

Encuentre y evite los factores desencadenantes de la migraña

- Lleve un diario de sus dolores de cabeza para determinar qué es lo que provoca sus migrañas (factores desencadenantes). Evitar los desencadenantes podría ayudarle a prevenir las migrañas. Anote en su diario:
 - Cuándo empieza una migraña, cuánto dura y cómo es el dolor (palpitante, constante, punzante o sordo). Si es usted mujer, anote si la migraña ocurrió cerca de su período.
 - Cualquier otro síntoma que haya tenido con la migraña, como náuseas, destellos de luz o manchas oscuras, o sensibilidad a la luz brillante o a los ruidos fuertes.

- Qué cree que podría haber provocado su migraña. Los desencadenantes pueden incluir ciertos alimentos (chocolate, queso, vino) u olores, humo, luz brillante, estrés o falta de sueño.
- Si es usted mujer y toma píldoras anticonceptivas o terapia de hormonas, pregúntele a su médico si éstas pudieran ser desencadenantes de la migraña.

Desarrolle hábitos saludables

- Encuentre maneras saludables de tratar el estrés. Las migrañas son más comunes durante o justo después de un momento estresante. Tómese un tiempo para relajarse antes y después de hacer algo que le haya causado una migraña en el pasado.
- Trate de mantener relajados los músculos de la mandíbula, la cara, el cuello y los hombros y mantenga una buena postura. Cuando esté sentado, cambie de posición con frecuencia y estírese por 30 segundos cada hora.
- Siga una rutina diaria. Esta es una de las mejores formas de evitar las migrañas. Por ejemplo, trate de comer a la misma hora todos los días, e ir a dormir a una hora regular. Los cambios en su rutina, como saltarse comidas o permanecer despierto hasta muy tarde, podrían conducir a una migraña.
- Evite los alimentos y bebidas que suelen desencadenar las migrañas. Esto incluye chocolate, alcohol (especialmente vino tinto y oporto), aspartamo y glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés). Algunos aditivos que se encuentran en los alimentos (como, por ejemplo, en los perros calientes ["hot dogs"], el tocino, los fiambres, los quesos añejos y los alimentos en conservas) también pueden ser desencadenantes.
- Limite la cafeína. No beba demasiado café, té ni sodas. Pero no deje de consumir

cafeína bruscamente, porque eso puede provocar migrañas.

- No permita que otros fumen cerca de usted. Si fuma, trate de dejar de hacerlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable

con su médico sobre los medicamentos y la asesoría psicológica para dejar de fumar. Ellos pueden ayudarle a que deje de fumar definitivamente.