

DOLOR DE CABEZA

MIGRAÑA

¿ QUÉ ES LA MIGRAÑA ?

La migraña, también llamada jaqueca, se caracteriza por dolores fuertes y palpitantes que normalmente afectan a un solo lado de la cabeza. Otros síntomas de la migraña a menudo incluyen náuseas y vómitos, distorsión de la visión, vértigo e hipersensibilidad a la luz.

Una migraña clásica es precedida por un aura en la cual la persona ve luces intermitentes, forma y colores distorsionados y otras ilusiones ópticas. Esto se conoce como el síndrome de Alicia en el País de las Maravillas, porque se parece a las experiencias descritas por Lewis Carroll, quien sufría de migraña.

¿ CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA MIGRAÑA ?

Se cree que el dolor proviene de la inflamación o irritación de los vasos sanguíneos del cuero cabelludo. Estos, primero se contraen y luego se dilata, lo cual produce inflamación y dolor palpitante. Los Doctores no saben cuál es la causa de los cambios vasculares pero quizás intervengan las prostaglandinas, sustancias parecidas a las hormonas que producen inflamación y dolor.

Las hormonas son también un factor. El 70% de los enfermos de migraña son mujeres y se sabe que los niveles cambiantes de hormonas durante la menstruación y ovulación a menudo provocan ataques.

Además, algunos factores ambientales provocan migrañas en gente propensa. Los más comunes parecen ser ciertos alimentos o los aditivos utilizados en su preparación, como quesos curados, hígado de aves, cítricos, chocolate, vino tinto, glutamato monosódico y preservantes que se encuentran en productos ahumados y carnes en conserva. Otros estímulos para los ataques pueden ser cambios en la presión atmosférica, la altitud y el resplandor solar. El estrés y otros factores emocionales también influyen.

SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza fuerte y palpitante, normalmente limitado a un solo lado.
- Distorsiones visuales y otros síntomas precediendo al dolor.
- Náuseas, vómitos, vértigo, manos frías, temblores o sensibilidad a la luz y al sonido pueden acompañar al dolor.

¿ CÓMO SE DIAGNOSTICA Y TRATA LA MIGRAÑA ?

El diagnóstico se basa en los síntomas y en una revisión de la historia clínica de la familia. Los rayos X y otros estudios radiológicos pueden ayudar a descartar un tumor.

El tratamiento más efectivo es prevenir el dolor de cabeza. Esto implica identificar los factores que lo provocan. Existen medicamentos que pueden tomarse de modo preventivo o al primer signo de comienzo de migraña. Es común probar diversos medicamentos y estrategias antes de encontrar el que funcione.

¿ QUÉ PUEDO HACER ?

Los especialistas en dolor de cabeza han descubierto que una migraña puede desaparecer si se actúa con rapidez durante la etapa de aura. Una estrategia común es tomar aspirina con café u otra fuente de cafeína. La aspirina inhibe la producción de prostaglandina y la cafeína combate los cambios vasculares. Otra manera es recostarse a oscuras con una compresa fría en la frente. En casos leves esto puede prevenir la dilatación de los vasos del cuero cabelludo y para o minimizar el ataque.

Si sufre ataques frecuentes consulte a su doctor para que le recete alguna medicación preventiva, por ejemplo betabloqueadores. También puede probar procedimientos alternativos tales como técnicas de autorelajación.

¿ CUANDO DEBO CONSULTAR AL DOCTOR ?

Los dolores de cabeza graves y recurrentes que no se alivian con aspirina, requieren atención médica.

¿ QUÉ PUEDE HACER EL DOCTOR ?

Es necesario hacer un examen completo para descartar un tumor u otras causas del dolor. Esto puede incluir radiografías de cabeza o tomografías computarizadas para ver si el dolor es producido de anomalías orgánicas.

En casos de ataques frecuentes, se recomienda la medicación preventiva. Estos medicamentos se toman a diario e incluyen betabloqueadores o drogas derivadas del cornezuelo del centeno (ergotamina).

EL DESARROLLO DE LA MIGRAÑA

La clásica migraña comienza con un aura que dura de 10 a 30 minutos antes de empezar el dolor. Durante el ataque, el aura desaparece y el dolor se hace más intenso y palpitante. El dolor ataca un solo lado de la cabeza. A veces el vomitar alivia el ataque. Una migraña puede durar desde unos minutos a 5 días o más.

¿ ES PELIGROSA LA MIGRAÑA ?

La mayoría de los dolores de cabeza no son serios y se curan solos. Sin embargo, frecuentes migrañas pueden reducir la calidad de vida. Aunque se desconoce el motivo, estudios recientes indican que quienes las sufren tienen más riesgo de infarto.

CÓMO PREVENIRSE CONTRA LA MIGRAÑA

- Lleve un diario de los ataques para identificar la comida u otros factores ambientales o emocionales que los ocasionan.
 - Aprenda a superar la ira y el estrés. Esto puede reducir la tensión que contribuye al ataque.
 - Aprenda técnicas de relajación para reducir la severidad de los dolores.
 - Establezca hábitos regulares para comer, dormir y hacer ejercicio.
1. Si los dolores persisten, pregunte a su médico sobre los betabloqueadores, la ergotamina u otros medicamentos preventivos.