

3.2. Dolor de cabeza. Migraña

La migraña es un tipo de dolor que suele afectar a un solo lado de la cabeza. El dolor suele ser pulsátil (como un latido), intenso o moderado, puede producir náuseas y vómitos, y es recurrente. 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 algunas personas, antes del dolor, aparecen síntomas, llamados **aura**, que avisan de que llega el dolor de cabeza:

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

No se conoce bien cuál es la causa de la migraña, aunque muchas veces puede ser hereditaria. Afecta más a mujeres y a gente joven. Los niños también pueden padecerla.

Para diagnosticar este tipo de dolor de cabeza, 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).
 - Intente disminuir su estrés diario.
- Cuando tenga la crisis de migraña, tome los medicamentos tal como su médico le haya indicado. 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 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?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000420.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000709.htm
- www.fisterra.com/salud/1infoConse/migrana.asp

