

Español

La migraña es un dolor de cabeza que puede causar un dolor pulsátil intenso o una sensación pulsante generalmente de un solo lado. A menudo suele estar acompañada de náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido. Los ataques de migraña pueden durar de horas a días, y el dolor puede ser tan intenso que interfiere en tus actividades diarias.

Algunas personas experimentan un síntoma de advertencia conocido como aura que ocurre antes o con el dolor de cabeza. Un aura puede incluir alteraciones visuales, como destellos de luz o puntos ciegos, u otras alteraciones, como hormigueo en un lado de la cara o en un brazo o pierna y dificultad para hablar.

Los medicamentos pueden ayudar a prevenir algunas migrañas y hacerlas menos dolorosas. Los medicamentos correctos en combinación con medidas de autoayuda y cambios en el estilo de vida pueden ayudarte.

Síntomas

Las migrañas, que afectan a niños, a adolescentes o a adultos, pueden pasar por cuatro etapas: pródromo, aura, ataque y pódromo. No todas las personas que tienen migrañas pasan por todas las etapas.

Pródromo

Uno o dos días antes de una migraña, podrías notar cambios sutiles que advierten de una migraña próxima, entre otros:

- Estreñimiento
- Cambios de estado de ánimo, de depresión a euforia
- Antojos de comida
- Rigidez en el cuello
- Aumento de la cantidad de micciones
- Retención de líquidos
- Bostezos frecuentes

Aura

Para algunas personas, un aura puede ocurrir antes o durante las migrañas. El aura es un síntoma reversible del sistema nervioso. Generalmente, son visuales, pero también pueden incluir otras alteraciones. Por lo general, cada

síntoma comienza progresivamente, se incrementa durante unos minutos y puede durar hasta 60 minutos.

Ejemplos de auras de migraña:

- Fenómenos visuales, como la visualización de varias formas, puntos brillantes o destellos de luz
- Pérdida de la visión
- Sensaciones de hormigueo en un brazo o una pierna
- Entumecimiento o debilidad en el rostro o en un lado del cuerpo
- Dificultad para hablar

Ataque

Una migraña suele durar de 4 a 72 horas si no se trata. La frecuencia con la que ocurren las migrañas varía de una persona a otra. Las migrañas pueden ser poco frecuentes o aparecer varias veces al mes.

Durante una migraña, podrías presentar estos síntomas:

- Dolor generalmente en un lado de la cabeza, pero a menudo en ambos lados
- Dolor que palpita o late
- Sensibilidad a la luz, al sonido y, a veces, a los olores y al tacto
- Náuseas y vómitos

Postdromo

Después de un ataque de migraña, es posible que te sientas agotado, confundido y sin fuerzas hasta por un día. Algunas personas indican sentirse eufóricas. El movimiento repentino de la cabeza podría provocar dolor de nuevo brevemente.

Cuándo debes consultar con un médico

Las migrañas a menudo no se diagnostican ni se tratan. Si tienes signos y síntomas de migraña con regularidad, lleva un registro de los ataques y cómo los trataste. Luego, programa una cita con el médico para hablar sobre tus dolores de cabeza.

Incluso si tienes antecedentes de dolores de cabeza, consúltale al médico si el patrón cambia o si los dolores de cabeza repentinamente se sienten diferentes.

Consulta al médico inmediatamente o dirígete a la sala de emergencias si presentas cualquiera de los siguientes signos y síntomas, que podrían indicar un problema médico más grave:

- Un dolor de cabeza abrupto e intenso como un trueno
 - Dolor de cabeza con fiebre, rigidez de cuello, confusión, convulsiones, visión doble, entumecimiento o debilidad en cualquier parte del cuerpo, lo que podría ser un indicio de accidente cerebrovascular
 - Dolor de cabeza después de una lesión en la cabeza
 - Un dolor de cabeza crónico que empeora después de toser, hacer un esfuerzo o un movimiento repentino
 - Dolor de cabeza nuevo después de los 50 años
-

Causas

Aunque las causas de la migraña no se entienden completamente, la genética y los factores ambientales parecen jugar un papel importante.

Los cambios en el tronco encefálico y sus interacciones con el nervio trigémino, una importante vía de dolor, podrían estar involucrados. También podrían existir desequilibrios en las sustancias químicas cerebrales, incluida la serotonina, que ayuda a regular el dolor en el sistema nervioso.

Los investigadores están estudiando el papel de la serotonina en las migrañas. Otros neurotransmisores juegan un papel en el dolor de la migraña, como el péptido relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP).

Desencadenantes de la migraña

Hay una serie de factores que desencadenan la migraña, entre otros:

- **Cambios hormonales en las mujeres.** Las fluctuaciones en el estrógeno, que se producen antes o durante los períodos menstruales, el embarazo y la menopausia, parecen desencadenar dolores de cabeza en muchas mujeres.

Los medicamentos hormonales, como los anticonceptivos orales, también pueden empeorar las migrañas. Sin embargo, algunas mujeres notan que sus migrañas ocurren con menos frecuencia cuando toman estos medicamentos.

- **Bebidas.** Entre ellas se incluyen las bebidas alcohólicas, especialmente el vino, y las bebidas con demasiada cafeína, como el café.
- **Estrés.** El estrés en el trabajo o en casa puede causar migrañas.

- **Estímulos sensitivos.** Las luces brillantes o parpadeantes, al igual que los sonidos fuertes, pueden provocar migrañas. Los olores fuertes, provenientes de perfumes, disolventes de pintura, el tabaquismo pasivo y otros, desencadenan migrañas en algunas personas.
- **Cambios en el sueño.** La falta de sueño o dormir demasiado pueden desencadenar migrañas en algunas personas.
- **Factores físicos.** El esfuerzo físico intenso, incluida la actividad sexual, podría provocar migrañas.
- **Cambios climáticos.** Un cambio de clima o de presión barométrica puede provocar una migraña.
- **Medicamentos.** Los anticonceptivos orales y los vasodilatadores, como la nitroglicerina, pueden agravar las migrañas.
- **Alimentos.** Los quesos maduros, al igual que los alimentos salados y procesados, pueden desencadenar migrañas. Saltearse comidas también puede ser un factor desencadenante.
- **Aditivos alimentarios.** Entre ellos se incluyen el edulcorante aspartamo y el conservante glutamato monosódico, que se encuentra en muchos alimentos.

Prevenciones:

1. Evitar factores desencadenantes que parezcan causar una **migraña**.
2. Dormir y hacer ejercicio de manera regular.
3. Disminuir poco a poco la cantidad de cafeína que bebe todos los días.
4. Aprender y practicar el manejo del estrés. ...
5. Dejar de fumar y consumir alcohol.

Ingles

Migraine is a headache that can cause severe throbbing pain or a pulsating sensation usually on one side only. It is often accompanied by nausea, vomiting, and sensitivity to light and sound. Migraine attacks can last from hours to days, and the pain can be so intense that it interferes with your daily activities.

Some people experience a warning symptom known as an aura that occurs before or with the headache. An aura may include visual disturbances, such as flashes of light or blind spots, or other disturbances, such as tingling on one side of the face or in an arm or leg and slurred speech.

Medications can help prevent some migraines and make them less painful. The right medications in combination with self-help measures and lifestyle changes can help.

Symptoms

Migraines, which affect children, adolescents or adults, can go through four stages: prodrome, aura, attack and postdrome. Not everyone who has migraines goes through all stages.

Prodrome

A day or two before a migraine, you might notice subtle changes that warn of an upcoming migraine, including

- Constipation
- Mood swings, from depression to euphoria
- Food cravings
- Neck stiffness
- Increased urination
- Fluid retention
- Frequent yawning

Aura

For some people, an aura may occur before or during migraines. Aura is a reversible symptom of the nervous system. They are usually visual, but may also include other disturbances. Generally, each

symptom begins progressively, increases for a few minutes and can last up to 60 minutes.

Examples of migraine auras:

- Visual phenomena, such as seeing various shapes, bright spots or flashes of light.
- Loss of vision
- Tingling sensations in an arm or leg
- Numbness or weakness in the face or side of the body
- Difficulty speaking

Seizure

A migraine usually lasts from 4 to 72 hours if left untreated. How often migraines occur varies from person to person. Migraines may be infrequent or occur several times a month.

During a migraine, you may have these symptoms:

- Pain usually on one side of the head, but often on both sides.

- Throbbing or throbbing pain
- Sensitivity to light, sound, and sometimes to smells and touch
- Nausea and vomiting

Postdrome

After a migraine attack, you may feel exhausted, confused, and drained for up to a day. Some people report feeling euphoric. The sudden movement of the head may cause pain again briefly.

When to see a doctor

Migraines often go undiagnosed and untreated. If you have migraine signs and symptoms regularly, keep a record of the attacks and how you treated them. Then schedule an appointment with your doctor to discuss your headaches.

Even if you have a history of headaches, consult your doctor if the pattern changes or if headaches suddenly feel different.

See your doctor immediately or go to the emergency room if you have any of the following signs and symptoms, which could indicate a more serious medical problem:

- An abrupt, severe thunderclap headache.
- Headache with fever, stiff neck, confusion, seizures, double vision, numbness or weakness in any part of the body, which could be an indication of stroke
- Headache after a head injury
- A chronic headache that gets worse after coughing, straining, or sudden movement
- New headache after age 50

Causes

Although the causes of migraine are not fully understood, genetics and environmental factors appear to play a role.

Changes in the brainstem and its interactions with the trigeminal nerve, a major pain pathway, may be involved. There may also be imbalances in brain chemicals, including serotonin, which helps regulate pain in the nervous system.

Researchers are studying the role of serotonin in migraines. Other neurotransmitters play a role in migraine pain, such as calcitonin gene-related peptide (CGRP).

Migraine triggers

There are a number of factors that trigger migraine, including, but not limited to:

- Hormonal changes in women. Fluctuations in estrogen, which occur before or during periods of migraine.

There are a number of factors that trigger migraine, among others:- Hormonal changes in women. Fluctuations in estrogen, which occur before or during menstrual periods, pregnancy and menopause, appear to trigger headaches in many women. Hormonal medications, such as oral contraceptives, can also worsen migraines. However, some women notice that their migraines occur less often when they take these medications.- Beverages. These include alcoholic beverages, especially wine, and drinks with too much caffeine, such as coffee.- Stress. Stress at work or at home can cause migraines.

- Sensory stimuli. Bright or flashing lights, as well as loud sounds, can trigger migraines. Strong odors, from perfumes, paint thinners, passive smoking and others, trigger migraines in some people.

- Sleep changes. Lack of sleep or too much sleep can trigger migraines in some people.

- Physical factors. Intense physical exertion, including sexual activity, may trigger migraines.

- Weather changes. A change in weather or barometric pressure can trigger a migraine.

- Medications. Oral contraceptives and vasodilators, such as nitroglycerin, can aggravate migraines.

- Foods. Ripe cheeses, as well as salty and processed foods, can trigger migraines. Skipping meals can also be a trigger.

- Food additives. These include the sweetener aspartame and the preservative monosodium glutamate, which is found in many foods.

Preventions:

1. Avoid triggers that appear to cause a migraine.
2. Get regular sleep and exercise.
3. Gradually decrease the amount of caffeine you drink every day.
4. Learn and practice stress management. ...
5. Stop smoking and drinking alcohol.