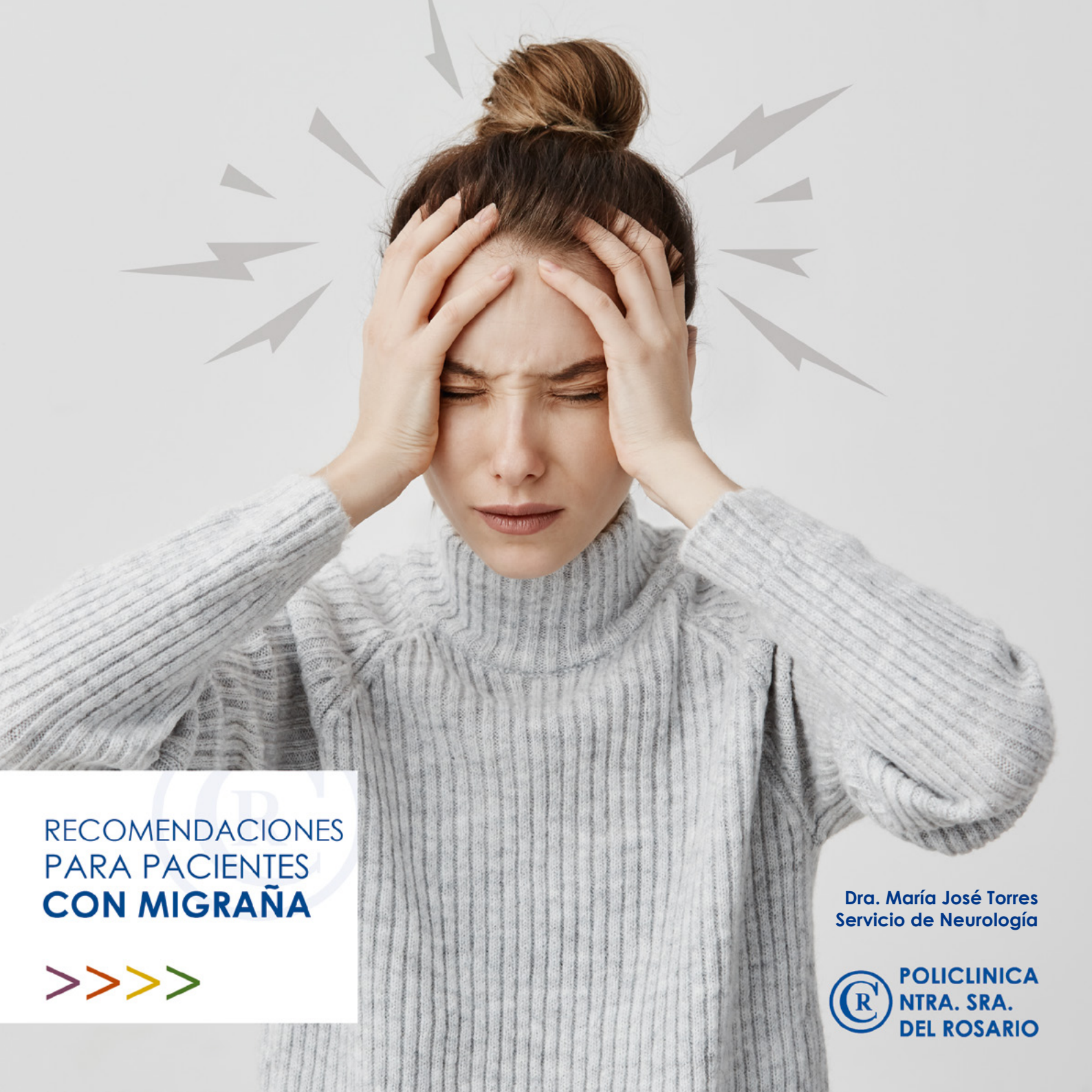


RECOMENDACIONES PARA PACIENTES **CON MIGRAÑA**

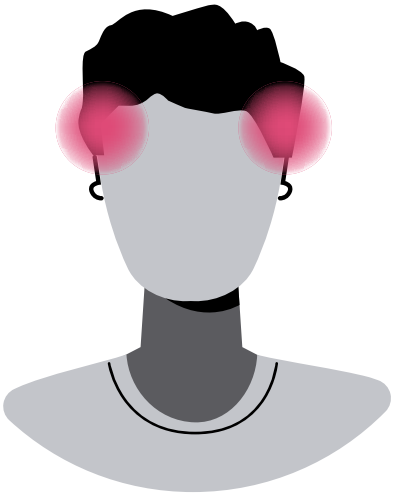
Dra. María José Torres
Servicio de Neurología

POLICLINICA NTRA. SRA. DEL ROSARIO

¿Qué es la migraña?

«Hay dolores que matan; pero los hay más crueles, los que dejan la vida sin permitirnos jamás gozar de ella» (Antonie L. Apollinarie Farmacéutico y naturalista francés).

Migraña es un tipo de dolor de cabeza que se caracteriza por crisis de dolor (generalmente en una o en las dos sienes) de duración entre 4 y 72 horas y, en general moderada o intensa, el paciente se ve obligado a abandonar su actividad habitual o al menos a limitarla, mientras dura el dolor. Suele acompañarse de náuseas, vómitos, hipersensibilidad o malestar (molestia o incomodidad) con la luz y los ruidos. Suele empeorar con los movimientos de cabeza y el ejercicio. En ocasiones se asocia a alteraciones sensoriales visuales o sensitivos que llamamos aura. Es una enfermedad recurrente y episódica que no tiene curación pero que en general puede ser controlada para permitir una buena calidad de vida.



¿Qué causa la migraña?

La causa exacta de la migraña es desconocida. Se sospecha que está causada por una actividad cerebral anormal, una disfunción de las neuronas y el sistema vascular del cerebro. Existe un claro componente hereditario cercano al 50%. Muchas veces la migraña se inicia por la presencia de ciertos estímulos para los cuales esa persona es sensible; existe una gran variedad de situaciones que son capaces de desencadenar una crisis de migraña en muchas personas.

¿Qué factores desencadenan crisis de migraña?

Cambios hormonales	Durante los períodos menstruales, el embarazo y la menopausia las mujeres tienen cambios hormonales que pueden desencadenar crisis de migraña.
Psicológicos	El estrés, la ansiedad y la depresión.
Bebidas	Bebidas alcohólicas, especialmente el vino tinto, café.
Estímulos sensoriales	Las luces brillantes, sonidos fuertes, olores fuertes provenientes de perfumes, disolventes de pintura, el humo.
Sueño	La falta de sueño, dormir demasiado o el desfase horario
Cambios climáticos	Un cambio de clima o de presión barométrica.
Medicamentos	Los anticonceptivos orales y los vasodilatadores, como la nitroglicerina. Además abuso de analgésicos puede cronificar una migraña.
Alimentos	Ayuno, queso y productos lácteos, comidas ricas en nitritos (procesados), glutamato (edulcorantes), tiamina (vinos rojos), aspartamo monosódico (comida china), exceso o abstinencia de cafeína, alcohol Aditivos alimentarios. Entre ellos se incluyen el edulcorante aspartamo y el conservante glutamato monosódico, que se encuentra en muchos alimentos.

Los factores más reconocidos son:

- Las situaciones de estrés
- Los trastornos del sueño
- La menstruación
- El ayuno
- Y los cambios atmosféricos.

¿Podemos prevenir las crisis de migraña?

Las siguientes recomendaciones **pueden hacer que disminuyan** las crisis de migrañas:

Llevar una vida sana, sueño regular, moderado ejercicio físico, y una dieta equilibrada. **Intentar reducir situaciones de estrés**. Evitar el ayuno

Dormir el mismo número de horas los fines de semana que los días de trabajo.

Evitar la toma de alimentos o bebidas que asociemos con el inicio del dolor de cabeza sobre todo el **Alcohol en exceso**.

Si hay un factor desencadenante del dolor, evitar exponerse a él.

¿Tiene tratamiento la migraña?

La migraña tiene tratamiento. Hoy en día disponemos de múltiples tratamientos tanto para tratar las crisis de dolor como para prevenirlas. Ante una sospecha de migraña es importante realizar una valoración especializada por un neurólogo para poder seleccionar un tratamiento individualizado para cada paciente.

Es importante conocer que el abuso de mediación analgésica (más de 10 comprimidos al mes) puede provocar la cronificación del dolor.

La medicación usada en las migrañas puede ser aguda (abortiva de las crisis) o preventiva (profiláctica). La finalidad del tratamiento agudo de una crisis de migraña es detener o revertir la progresión de la cefalea una vez que ésta ha comenzado. Por el contrario, la terapia preventiva tiene como objetivo prevenir la aparición y disminuir la intensidad en caso de que aparezcan las crisis.

El tratamiento de **LAS CRISIS** debe ser lo más próximo al inicio de la aparición del dolor porque la eficacia disminuye cuando el dolor es intenso. En caso de no obtener respuestas su neurólogo le ajustará el tratamiento. Un paciente puede responder bien a unos tratamientos y no responder a otros.

El tratamiento **PREVENTIVO** tiene como objetivo reducir la intensidad y la frecuencia de las crisis. Es preciso esperar de entre uno y tres meses para apreciar su efecto. Si la terapia es efectiva se debería intentar su retirada entre los 6 y los 12 meses siguientes a su inicio. Sin embargo, en los pacientes con migraña crónica se necesita mantenerlo durante un período de tiempo mucho mayor. Para valorar si se precisa tratamiento preventivo se recomienda el uso de **CALENDARIOS DE CEFALEA** donde se recogen el número de migrañas en un mes y sus características principales, así como el uso y efectividad del tratamiento.

El tratamiento preventivo está indicado en los siguiente supuestos:

- Crisis migrañosas que se repiten con una frecuencia superior a tres al mes.
- Ataques de intensidad grave con limitación muy importante de la vida ordinaria del paciente.
- Situaciones en las que los tratamientos sintomáticos no son eficaces o producen inaceptables efectos secundarios.
- El aura resulta incapacitante.
- El paciente es psicológicamente incapaz de aceptar los ataques de migraña.

“ Su neurólogo elegirá el mejor tratamiento de manera individualizada ”

Alimentación y migraña. Recomendaciones.

Llevar una dieta saludable puede ayudar a prevenir las migrañas. Una dieta saludable debe consistir en alimentos frescos, como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.

Hay pacientes que presentan crisis de migraña desencadenadas por ciertos alimentos. Es importante individualizar, cada persona debe identificar si existen alimentos que le aumentes sus crisis y en ese caso evitarlo.

Es menos probable que los alimentos frescos tengan agregados de conservantes de alimentos, como el glutamato monosódico. En algunos casos, los conservantes pueden desencadenar migrañas, por lo que evitar los alimentos que los contienen puede ayudar.

Ciertos alimentos pueden desencadenar migrañas. Los más comunes son:

- Cafeína, su abuso se ha asociado a cronificación del dolor, a vigilar fármacos que contienen cafeína.
- Chocolate.
- Productos lácteos, especialmente ciertos quesos
- Productos con glutamato monosódico.
- Alimentos que contienen tiramina como el vino rojo, el queso curado, el pescado ahumado, los hígados de pollo, los higos, algunas legumbres.
- Frutas (aguacate, banana, frutos cítricos).
- Carnes que contengan nitratos (como el tocino, los perros calientes o hot dogs, el salami, las carnes curadas).
- Cebollas.
- Maní y otras nueces y semillas.
- Alimentos procesados, fermentados, adobados o marinados.

CALENDARIO DE CEFALEA

MES

FECHA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Intensidad (1-10)																															
Tratamiento																															
Respuesta																															
Aura																															
Náuseas																															
Vómitos																															
Molesta luz																															
Molesta ruido																															
Duración																															

Rellenar el calendario con un cruz cada vez que tiene una crisis de migraña. La intensidad se cuantificará de 1 a 10, donde 0 es la ausencia de dolor y 10 la mayor intensidad. El tratamiento marcará A si ha tomado AINES (ibuprofeno, naproxeno, dexketoprofeno…) y T si ha tomado triptanes. O si otros y especifique abajo. Respuesta al tratamiento escribirá T si la respuesta es total, P si es parcial y N nula. Si tiene aura marcará sí. Con una cruz si tiente náuseas, vómitos, le molesta la luz o el ruido. En horas la duración de la crisis.

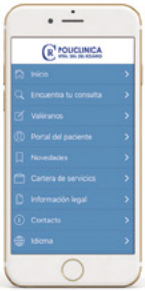
NOTAS:

POLICLINICA
NTRA. SRA.
DEL ROSARIO

>>>>

Policlínica Nuestra del Rosario,
a su lado siempre que nos necesite

>>>>



APP GRUPO POLICLÍNICA: Descargue nuestra app en su teléfono móvil, donde podrá acceder al portal del paciente y otra información de interés como novedades, consultas, especialistas, etc… Válido para Android y Apple.

Busque en su centro de descargas por "Grupo Policlínica".

PORTAL DEL PACIENTE:: En el portal del paciente podrá acceder a sus datos como informes o analíticas, así como petición y cancelación de citas médicas.

Acceda desde nuestra APP o desde nuestra página web dirección:
https://portalpaciente.grupopoliclinica .es:4443

AENOR PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 POLICLÍNICA NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO, S.L.

AENOR GESTIÓN DE SERVICIOS SANITARIOS UNE-EN 15224

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001

AENOR TRANSPORTE SANITARIO UNE 179002

C/Vía Romana s/n - 07800 Ibiza
Tel.: 971 30 23 54
www.grupopoliclinica.es