

MIGRAÑA

¿Qué es una migraña?

Cefaleas

Sinusitis: se presenta dolor detrás del hueso de la ceja y/ o los pómulos	Cefalea en racimos: el dolor se concentra en y alrededor de un ojo	Por tensión: el dolor es como una banda que aprieta la cabeza	Migraña: dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica
			

Es un tipo común de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz. En muchas personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.

Síntomas asociados

- Un punto de ceguera temporal
- Visión borrosa
- Dolor ocular
- Ver estrellas o líneas en zig zag
- Visión de un túnel

*Dolores de cabeza que:

- Se sienten pulsátiles, palpitantes, que laten con violencia
- Son peores en un lado de la cabeza
- Comienzan como un dolor sordo y empeoran en cuestión de minutos a horas
- Duran de 6 a 48 horas
- Escalofríos
- Aumento de la micción
- Fatiga
- Inapetencia
- Náuseas y vómitos
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad
- Problemas para concentrarse, dificultad para encontrar palabras
- Sensibilidad a la luz o al sonido

- Sudoración

¿Cuál es el tratamiento habitual?

- Medicación.

Es un tipo común de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz. En muchas personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.

Algunas personas que padecen migrañas tienen síntomas de advertencia, llamados aura, antes de que comience el verdadero dolor de cabeza. Un aura es un grupo de síntomas, incluyendo alteraciones en la visión, que son un signo de advertencia de que se va a presentar un dolor de cabeza terrible.

CAUSAS

Las jaquecas tienden a aparecer primero entre los 10 y los 45 años. Algunas veces, pueden ocurrir posteriormente en la vida.

- Las migrañas se presentan con más frecuencia en las mujeres que en los hombres.
- Las migrañas pueden ser hereditarias
- Algunas mujeres, pero no todas, pueden sufrir menos migrañas cuando están en embarazo.

Una migraña es causada por actividad cerebral anormal, desencadenada por estrés, ciertos alimentos, factores medioambientales o algo más. Sin embargo, la cadena exacta de eventos sigue sin aclararse. En la actualidad, la mayoría de los expertos médicos cree que el ataque realmente comienza en el cerebro e involucra varias vías nerviosas y químicas. Los cambios afectan el flujo sanguíneo en el cerebro y tejidos circundantes.

Los ataques de migraña pueden desencadenarse por:

- Alcohol
- Reacciones alérgicas
- Luces brillantes
- Ciertos olores o perfumes
- Cambios en los niveles hormonales (lo cual puede ocurrir durante el ciclo menstrual de una mujer o con el uso de pastillas anticonceptivas)
- Cambios en los patrones de sueño
- Ejercicio
- Ruidos fuertes
- Saltarse las comidas

- Estrés físico o emocional
- Tabaquismo o exposición al humo del tabaco

Ciertos alimentos y conservantes en los alimentos pueden desencadenar migrañas en algunas personas. Los desencadenantes relacionados con los alimentos pueden abarcar:

- Cualquier alimento procesado, fermentado, adobado o marinado
- Productos horneados
- Chocolate
- Productos lácteos
- Alimentos que contengan glutamato monosódico (GMS)
- Alimentos que contengan tiramina que incluyen el vino rojo, el queso curado, el pescado ahumado, los hígados de pollo, los higos, algunas legumbres)
- Frutas (aguacate, banano, frutos cítricos)
- Carnes que contengan nitratos (como el tocino, los perros calientes, el salami, las carnes curadas)
- Nueces
- Cebollas
- Mantequilla de maní

Es posible que esta lista no incluya todos los desencadenantes.

Las verdaderas jaquecas no son el resultado de un tumor cerebral u otro problema médico serio. Sin embargo, sólo un médico experimentado puede determinar si los síntomas se deben a una migraña u otra afección.

SÍNTOMAS

Las alteraciones en la visión o aura se consideran un "signo de advertencia" de que una migraña está por venir. El aura ocurre en ambos ojos y puede involucrar cualquiera de los siguientes aspectos:

- Un punto de ceguera temporal
- Visión borrosa
- Dolor ocular
- Ver estrellas o líneas en zig zag
- Visión de un túnel

No toda persona que padece migrañas presentan un aura. Aquellos que sí normalmente experimentan una alrededor de 10 a 15 minutos antes del dolor de cabeza. Sin embargo, puede ocurrir simplemente desde unos cuantos minutos hasta 24 horas antes. No siempre un dolor de cabeza sigue a un aura.

Las jaquecas pueden ser sordas o severas. El dolor puede sentirse detrás del ojo o en la parte posterior de la cabeza y el cuello. Para muchos pacientes, los dolores de cabeza empiezan en el mismo lado cada vez. Los dolores de cabeza normalmente:

- Se sienten pulsátiles, palpitantes, que laten con violencia
- Son peores en un lado de la cabeza
- Comienzan como un dolor sordo y empeoran en cuestión de minutos a horas
- Duran de 6 a 48 horas

Otros síntomas que se pueden presentar con los dolores de cabeza abarcan:

- Escalofríos
- Aumento de la micción
- Fatiga
- Inapetencia
- Náuseas y vómitos
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad
- Problemas para concentrarse, dificultad para encontrar palabras
- Sensibilidad a la luz o al sonido
- Sudoración

Los síntomas pueden persistir aún después de que la migraña desaparece. Los pacientes que padecen migraña algunas veces llaman a esto "resaca" migrañosa. Los síntomas pueden abarcar:

- Sentirse embotado mentalmente, como que el pensamiento no es claro ni brillante
- Aumento de la necesidad de dormir
- Dolor de cuello

PRUEBAS Y EXÁMENES

El médico puede diagnosticar este tipo de dolor de cabeza haciendo preguntas acerca de los síntomas y los antecedentes de migrañas en la familia. Se hará un examen físico completo para determinar si los dolores de cabeza se deben a tensión muscular, problemas sinusales o a un trastorno cerebral serio.

No hay ningún examen específico para comprobar que el dolor de cabeza sea realmente una migraña. Sin embargo, el médico puede ordenar una resonancia magnética o una tomografía computarizada del cerebro si nunca le han hecho una antes o si usted presenta síntomas inusuales con la migraña, incluyendo debilidad, problemas de memoria o pérdida de la lucidez mental.

Es posible que se necesite un Electroencefalograma para descartar convulsiones. Igualmente, se podría realizar una punción lumbar (punción raquídea).

TRATAMIENTO

No existe una cura específica para las jaquecas o migrañas. El objetivo es prevenir los síntomas evitando o alterando los factores desencadenantes.

Una buena manera de identificar los factores desencadenantes es llevar un diario de los dolores de cabeza. Anote:

- Cuándo ocurren los dolores de cabeza.
- Qué tan fuertes son.
- Qué ha comido.
- Qué tanto ha dormido.
- Otros síntomas.
- Otros factores posibles (las mujeres deben anotar en qué momento de su ciclo menstrual están).

Por ejemplo, el diario puede revelar que sus dolores de cabeza tienden a ocurrir más a menudo en días cuando se despierta más temprano de lo usual. Cambiar su horario de sueño puede producir menos ataques de migraña.

Cuando usted tenga en verdad síntomas de migraña, intente tratarlos de inmediato y así el dolor de cabeza probablemente sea menos intenso. Cuando comiencen los síntomas de migraña:

- Tome agua para evitar la deshidratación, sobre todo si ha vomitado.
- Descanse en una habitación silenciosa y oscura.
- Coloque un paño frío sobre la cabeza.

Hay muchos medicamentos disponibles para las personas con migraña y se utilizan para:

- Reducir el número de ataques.
- Detener la migraña una vez que se presentan los primeros síntomas.
- Tratar el dolor y otros síntomas.

REDUCIR LOS ATAQUES

Si usted padece migrañas frecuentes, el médico puede prescribirle medicamentos para reducir el número de ataques. Es necesario tomarlos todos los días para que sean efectivos y pueden abarcar:

- Antidepresivos como la amitriptilina.
- Medicamentos para la presión arterial, como betabloqueadores (propranolol) o bloqueadores de los canales del calcio (verapamilo).
- Medicamentos anticonvulsivos como ácido valproico, gabapentina y topiramato.
- Inhibidores selectivos de la recaptación de la norepinefrina (ISRN), como venlafaxina.

Las inyecciones de toxina botulínica (Botox) también pueden ayudar a reducir los ataques de migraña.

DETENER UN ATAQUE

Otros medicamentos se toman ante el primer signo de un ataque de migraña. Los analgésicos de venta libre como el acetaminofeno (paracetamol), el ibuprofeno o el ácido acetilsalicílico (*aspirin*) a menudo ayudan, especialmente cuando la migraña es leve. Si no ayudan, solicítele al médico que le recete medicamentos. (Sin embargo, tenga en cuenta que el uso excesivo o el mal uso de tales analgésicos puede ocasionar cefaleas de rebote. Las cefaleas de rebote crónicas típicamente ocurren en personas que toman analgésicos más de tres días a la semana de manera regular).

El médico puede seleccionar de los diferentes tipos de medicamentos, como:

- Triptanos, los medicamentos que se recetan con mayor frecuencia para detener los ataques de migraña, como almotriptán (Axert), frovatriptán (Frova), rizatriptán (Maxalt), sumatriptán (Imitrex) y zolmitriptán (Zomig).
- Derivados del cornezuelo de centeno como la dihidroergotamina o la ergotamina con cafeína (Cafergot).
- Isometepteno (Midrin).

Estos medicamentos vienen en formas diferentes. A los pacientes que tengan náuseas y vómitos con sus migrañas se les puede prescribir un aerosol nasal, supositorio o inyección en lugar de las píldoras.

Algunos medicamentos para la migraña constriñen los vasos sanguíneos y no se deben emplear si usted está en riesgo de sufrir ataques cardíacos o tiene cardiopatía, a menos que el médico haya dado otras instrucciones. El cornezuelo de centeno no se debe consumir si usted está embarazada o planeando quedar en embarazo, debido a que puede causar efectos secundarios serios en un bebé nonato.

TRATAMIENTO DE LOS SÍNTOMAS

Se administran otros medicamentos principalmente para tratar los síntomas de migraña. Usados solos o en combinaciones, estos fármacos pueden reducir el dolor, las náuseas o la angustia emocional. Los medicamentos en este grupo abarcan:

- Medicamentos antinauseosos como la procloroperacina.
- Analgésicos de venta libre como el paracetamol (Tylenol).
- Sedantes como el butalbital.
- Analgésicos narcóticos como la meperidina.
- Antiinflamatorios no esteroides (AINES) como el ibuprofeno.

Si usted quiere considerar una alternativa, la matricaria es una hierba popular para las migrañas. Algunos estudios, pero no todos, apoyan el uso de esta hierba para el tratamiento de las migrañas. Si desea probarla, asegúrese primero de que el médico lo apruebe. Sepa también que los medicamentos herbales que se venden en las droguerías y en las tiendas naturistas no están regulados. Consulte con un especialista en medicina natural al seleccionar hierbas.

GRUPOS DE APOYO

American Council for Headache Education: www.achenet.org

The National Migraine Association: www.migraines.org

National Headache Foundation: www.headaches.org

EXPECTATIVAS (PRONÓSTICO)

Cada paciente responde de manera diferente al tratamiento. Algunos pacientes presentan dolores de cabeza muy poco frecuentes que requieren poco o ningún tratamiento, mientras que otros requieren el uso de numerosos medicamentos o incluso una hospitalización ocasional.

POSIBLES COMPLICACIONES

Las migrañas o jaquecas son un factor de riesgo de accidente cerebrovascular tanto en hombres como en mujeres.

Estas migrañas o jaquecas normalmente no representan una amenaza significativa para la salud general. Sin embargo, pueden ser un problema prolongado (crónico) y pueden interferir con su diario vivir.

CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO

Llame al número local de emergencias si:

- Está experimentando "el peor dolor de cabeza de la vida".
- Presenta problemas del habla, la visión, el movimiento o pérdida del equilibrio, especialmente si no ha tenido estos síntomas con una migraña antes.
- Los dolores de cabeza son más intensos al acostarse.
- Los dolores de cabeza comienzan de manera muy repentina.

También llame al médico si:

- Los patrones del dolor de cabeza o el dolor cambian.
- Los tratamientos que alguna vez funcionaron ya no sirven.
- Presenta efectos secundarios de los medicamentos, incluyendo latidos cardíacos irregulares, piel pálida o azul, somnolencia extrema, tos persistente, depresión, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento, dolor de estómago, calambres, resequedad en la boca o demasiada sed.
- Está embarazada o podría quedar en embarazo, dado que algunos medicamentos no deben tomarse en este estado.

Ver el artículo general sobre dolor de cabeza para mayor información sobre los síntomas de emergencia.

PREVENCIÓN

El hecho de conocer los desencadenantes del dolor de cabeza puede ayudarle a evitar los alimentos y situaciones que causan sus migrañas. Lleve un diario de los dolores de cabeza para ayudar a identificar la fuente o el desencadenante de los síntomas. Luego modifique su ambiente o hábitos para evitar dolores de cabeza futuros.

Otros consejos para prevenir las migrañas son:

- Evitar el cigarrillo
- Evitar el alcohol
- Evitar los edulcorantes artificiales y otros desencadenantes relacionados con los alimentos
- Hacer ejercicios regularmente
- Dormir bien cada noche
- Aprender a relajarse y a reducir el estrés: algunos pacientes han descubierto que la biorretroalimentación y la autohipnosis ayudan a reducir el número de ataques de migraña

Referencias

Wilson JF. In the clinic: migraine. *Ann Intern Med.* 2007;147(9):ITC11-1-ITC11-16.

Ebell MH. Diagnosis of migraine headache. *Am Fam Physician.* 2006;74(12):2087-2088.

Detsky ME, McDonald DR, et al. Does this patient with headache have a migraine or need neuroimaging? *JAMA.* 2006;296(10):1274-1283.

Loder E. Triptan therapy in migraine. *N Engl J Med.* 2010 Jul 1;363(1): 63-70.

Silberstein SD, Young WB. Headache and facial pain. In: Goetz CG. *Textbook of Clinical Neurology.* 3rd ed. St. Louis, Mo: WB Saunders; 2007:chap. 53.