

Cómo mantener la migraña bajo control

- **Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en torno al 14% de la población mundial sufre migraña, causa frecuente de absentismo laboral**
- **“Los pacientes de migraña deben aprender a identificar y evitar los desencadenantes de las crisis, que pueden ser alimentos, olores fuertes o la falta de sueño” señala el doctor Julio Maset, médico de Cinfa**

Pamplona, 9 de septiembre de 2019- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se trata de una de las veinte enfermedades más incapacitantes que existen y es, además, un trastorno muy común: nada menos que el 14% de la población mundial sufre [migraña](#). En nuestro país, afecta a más de 5 millones de adultos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Como apunta el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, “la migraña es un tipo de cefalea de gran intensidad, aguda y recurrente, más frecuente entre las mujeres. Muchas veces, duele solo un lado de la cabeza y se presenta acompañada de náuseas, vómitos o sensibilidad a los ruidos y a la luz. Aunque no es una enfermedad grave, sí es capaz de dejarnos fuera de juego durante unas horas o, incluso, varios días”.

De hecho, la migraña es uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral. “Aunque no se conoce la causa exacta, se piensa que quienes padecen este problema tienen un cerebro especialmente reactivo. Sus neuronas, hiperactivas y muy sensibles, envían impulsos a los vasos sanguíneos, lo que provoca su estrechamiento y posterior dilatación. Estos cambios, que afectan también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor”, explica el experto de Cinfa.

En este sentido, es importante distinguir entre una migraña y una cefalea o dolor de cabeza común, ya que en ocasiones se confunden. “Quien ha sufrido una migraña sabe perfectamente lo que es y lo dolorosa e incapacitante que puede resultar”, indica el Dr. Maset, quien detalla los signos y síntomas que permiten identificarla con claridad. “Habitualmente, la migraña empieza con los pródromos, que son signos ‘premonitorios’ que ocurren hasta 24 horas antes de la migraña, como cambios de humor, bostezos, etc. Esto ocurre en un 60% de los pacientes, aproximadamente. Posteriormente, uno de cada cinco pacientes presenta la llamada ‘aura’, que puede consistir en náuseas, hormigueos o cambios en la percepción visual. Luego aparece el dolor de cabeza como tal, que puede durar horas e incluso días y, finalmente, una fase de agotamiento y debilidad tras cesar el dolor”.

Desencadenantes diversos

Numerosas sustancias y circunstancias pueden desencadenar las crisis de migraña. Por ejemplo, el alcohol, el tabaco, los cambios en los niveles hormonales que provocan el ciclo menstrual o los anticonceptivos orales, los olores fuertes, los cambios meteorológicos o de altitud bruscos, la falta de sueño, el ejercicio físico o el estrés.

También son posibles desencadenantes algunos alimentos como el chocolate, los lácteos y los cacahuetes, al igual que edulcorantes como la sacarosa, sustancias como la tiramina -presente en el vino rojo, el queso curado o el pescado ahumado, entre otros-, los nitratos de carnes como el tocino y el salami y el glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente, por ejemplo, en la comida china y en algunos *snacks* salados. “No se trata de evitar todos estos alimentos, pero sí es recomendable que el propio paciente identifique cuáles le provocan un episodio de migraña y los retire”, explica el doctor.

Aunque no existe cura específica, este tipo de cefalea sí se puede tratar y controlar. “Y cuanto antes se haga, mejor: el paciente de migraña no debe resignarse a convivir con un dolor que, a menudo, paraliza su vida diaria, sino acudir a su médico para que le indique el mejor tratamiento para su caso”.

Una parte del tratamiento está dirigido a mitigar los síntomas mediante analgésicos y/o antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como el ibuprofeno, triptanes y otros fármacos, que siempre deben ser valorados y prescritos por el médico para evitar los efectos adversos que puede provocar su uso continuado y no controlado. “Pero el otro pilar del tratamiento lo constituye la prevención de los episodios de dolor agudo, tanto con fármacos como aprendiendo a identificar y a evitar los estímulos que los provocan. Por ello, es muy importante que la persona con migrañas frecuentes preste atención a las circunstancias en las que se desencadenan sus crisis para procurar evitarlas, en la medida de lo posible”, concluye el médico de Cinfa.

Consejos para ayudar a controlar la migraña:

- 1. Acude a tu médico siempre que sea necesario.** La migraña puede tratarse y moderarse. Si el número de crisis o la intensidad del dolor aumentan, no dudes en acudir al especialista y sigue el tratamiento que te prescriba.
- 2. Aprende a reconocer los desencadenantes de tus crisis.** Como estos varían de una persona a otra, en primer lugar, deberás identificarlos, con ayuda de tu médico. Trata de recordar si cuando tuviste las últimas migrañas habías estado expuesto a algún ruido, luz u olor intenso, o si habías ingerido algún alimento determinado en las horas previas, y evítalos.
- 3. Elabora un calendario o diario de cefaleas.** Se trata de un pequeño documento, muy sencillo, donde simplemente deberás ir anotando la fecha de tus crisis de dolor de cabeza, junto con otros datos, como la intensidad del dolor y su repercusión en las actividades de la vida diaria, síntomas acompañantes, medicamentos y dosis empleadas. Toda esta información será de gran utilidad para tu médico, ya que puede ayudarte a diagnosticarte, confirmar o detectar un abuso de medicación y, sobre todo, decidir qué tratamiento agudo y preventivo utilizar en el futuro.
- 4. Cuida lo que comes.** Seguir una dieta variada y equilibrada es siempre saludable, pero las personas con migraña deben intentar evitar los alimentos que constaten que les afectan, como pueden ser el chocolate, la leche, el queso curado o el vino, al igual que el alcohol en general. También es importante mantener una rutina, haciendo las comidas a la misma hora y en cantidades similares.
- 5. Mantén horarios regulares de sueño.** Las variaciones en los patrones de sueño pueden ser también responsables de las crisis de migraña, por lo que conviene seguir unos horarios lo más regulares posibles y, además, dormir al menos siete u ocho horas diarias. No duermas de más ni de menos los fines de semana.
- 6. Plántale cara al estrés.** La ansiedad que producen determinadas situaciones personales o laborales es también un probable desencadenante, por lo que se debe tratar de mantener la calma ante las complicaciones. Te ayudarán la práctica de deporte o de actividades relajantes como el yoga o la meditación.
- 7. Aíslate en un lugar tranquilo.** Los lugares ruidosos u olores penetrantes pueden desencadenar las crisis y, en cualquier caso, nunca las alivian. Por ello, cuando sufras una, tumbate en la cama o el sofá en una habitación a oscuras para evitar estímulos como la luz, el ruido o el movimiento.
- 8. Respira de forma relajada.** Cuando ya se produce una crisis, respirar de manera adecuada te ayudará a mantener a raya el dolor. Así, respira lenta y profundamente, y concéntrate en tu respiración por un momento; verás que el dolor de cabeza disminuye y comenzarás a sentirte mejor.
- 9. Sigue la prescripción médica.** Toma solo aquellos medicamentos que te prescriba el médico y del modo en que te lo indique. No olvides que ingerir demasiados analgésicos o antiinflamatorios puede provocar cefaleas de rebote.

CinfaSalud: el proyecto de educación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](https://twitter.com/CinfaSalud), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

Sobre Cinfa

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; [soluciones de movilidad Farmalastic](#); tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N^s Nutritional System](#).

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Gemma Artica/ Saioa Aldaya

Tlf: 650 90 16 41

gartica@cinfa.com/ saioa.aldaya@cinfa.com

www.cinfasalud.com

www.cinfa.com