



Día internacional contra la migraña

12 de septiembre de 2023

La migraña es un dolor de cabeza (cuyo término médico es cefalea) causado por la liberación de sustancias inflamatorias a nivel cerebral. Generalmente es un dolor palpitante que va de moderado a intenso y puede afectar a uno o ambos lados de la cabeza. Suele empeorar con el esfuerzo físico, la luz, el ruido o ciertos olores; se asocia a náuseas, vómitos y sensibilidad a estímulos externos.

¿Quién está en riesgo de padecer migraña?

De acuerdo con la Academia Americana de Oftalmología (2023) dos de cada diez personas padecen migraña, esta enfermedad suele ser hereditaria y afecta a niños y adultos, principalmente a personas entre los 34 y 45 años de edad.

Debido a la carga hormonal que tiene este padecimiento, suele iniciar en la pubertad y es tres veces más frecuente en mujeres y personas con exposición a estrógenos externos.

¿Por qué ocurre la migraña?

La migraña ocurre en personas con un sistema nervioso más sensible, en quienes las células del cerebro son estimuladas y producen actividad eléctrica que al propagarse por el cerebro

estimula el nervio trigémino, causando inflamación de los vasos sanguíneos y capas del tejido del cerebro, los ojos, el cuero cabelludo, la frente, la boca y la mandíbula; estas cargas eléctricas pueden también afectar áreas del cerebro encargadas de la sensibilidad, el equilibrio, la coordinación, entre otras.



Siendo el síntoma principal de esta enfermedad la cefalea de intensidad moderada a severa, usualmente se concentra en un solo lado de la cabeza (aunque puede ser bilateral) y suele ser pulsátil. Este dolor ocurre por episodios que pueden ir de uno al año a uno por semana, es decir, es recurrente y puede durar toda la vida.

La duración de los episodios varía desde unas horas hasta un par de días y los síntomas pueden empeorar con el movimiento e incluir náuseas y/o vómito. Además, va acompañado de manifestaciones sensitivas en el 80% de los casos, cognitivas y afectivas, llegando a alterar la sensibilidad a estímulos externos como la luz o el ruido, el lenguaje, la coordinación, el estado anímico de la persona, etc.

Aproximadamente el 25% de las personas presentan síntomas hasta 30 minutos antes de que inicie el dolor, a lo que se le denomina “aura”, estos pueden consistir en trastornos de la vista, la sensibilidad, el equilibrio, la coordinación o el lenguaje. En los niños, existe predominio de síntomas abdominales y una menor duración de la cefalea.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2017) los episodios de migraña pueden desencadenarse por ciertos factores, que incluyen:



Alimentos: el café, el vino tinto, los quesos añejos y el chocolate.

Aditivos: el glutamato monosódico, los nitratos y nitritos (que se utilizan en las salchichas y otras carnes procesadas) y los endulzantes artificiales.

Patrones de sueño irregulares: dormir demasiado o muy poco.

Cambios hormonales: períodos menstruales, embarazo, menopausia, el uso de anticonceptivos o terapia de remplazo hormonal.

Alteraciones emocionales: modificación del nivel de estrés (inicio de vacaciones o aumento de la carga laboral) o ansiedad.

Hambre o deshidratación.

Estimulación sensorial excesiva: la iluminación, temperatura, olores o ruidos fuertes.



¿Cómo evitar la migraña?

Para prevenir los episodios deben evitarse los factores desencadenantes, para ello, lo mejor es tener un “diario de dolores de cabeza”. En este diario deberá anotarse todo lo que se hizo antes de que comenzara el dolor y qué pudo haberlo desencadenado. Al identificar estos posibles detonantes, le será más sencillo evitarlos.

¿Cómo tratar la migraña?

Los médicos basan el diagnóstico en los síntomas característicos. No hay cura para la migraña, sin embargo, es posible tratarla. El tratamiento necesita siempre un abordaje individual; pero en general, se utilizan fármacos para prevenir el dolor y para el manejo de síntomas agregados, para detenerlo cuando está comenzando, así como para reducir el número y la gravedad de los episodios.

Los principios generales en el manejo de la migraña son:

1. Prevenir los episodios.
2. Tratar precozmente con medicación eficaz en función de la severidad del dolor y la sintomatología agregada.
3. Restaurar la función y educar sobre el problema.
4. Reducir al mínimo la posibilidad de efectos adversos y prevenir el abuso de medicamentos.

Cuando las personas abusan de los medicamentos para el tratamiento de la migraña, los episodios pueden volverse crónicos (durar 15 o más días al mes).

Riesgos asociados a la migraña

Al acercarse la menopausia y por la irregularidad hormonal los episodios pueden volverse más difíciles de controlar. Además, diversos estudios hacen referencia a que las mujeres que padecen migraña con aura tienen un mayor riesgo de desarrollar coagulopatías y enfermedades vasculares, riesgo que aumenta con el uso de anticoncepción o terapia de remplazo hormonal.

Barreras para una atención oportuna y eficaz

Las barreras que impiden la atención eficaz de las personas con migraña se relacionan con:



1. El desconocimiento de la población general, que no acude a consulta médica por no considerar estas cefaleas como una enfermedad grave y suele automedicarse.
2. El desconocimiento del personal sanitario quien establece un diagnóstico y tratamiento adecuado en menos del 40% de las personas con este padecimiento.
3. Los gobiernos no reconocen que la migraña impone una carga considerable a la sociedad, ya que el costo de los días laborales perdidos sería menos que el costo directo del tratamiento.

Recuerda que el autocuidado es fundamental para mantenerte saludable. Si tienes migraña acude al SAISUV, para que a través de los servicios médicos y de nutrición puedas llevar un control adecuado de tu estado de salud y reducir el riesgo de episodios y complicaciones.

Además, te invitamos a seguirnos en redes sociales y a través de la página de internet, donde podrás encontrar información actualizada, programas de educación para la salud y promoción de estilos de vida saludable a través de la alimentación, el ejercicio físico y el cuidado de la salud mental.

Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud (2016). Cefaleas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. American Academy of ophthalmology (2023). ¿Qué es la migraña? <https://www.aaopt.org/salud-ocular/enfermedades/migrana>
3. Manual MSD, Migrañas (2023). Enfermedades cerebrales, medulares y nerviosas. <https://bit.ly/3Li0OxA>
4. Finlay: Revista de enfermedades no transmisibles (2012). Factores de riesgo cardiovascular: Ciertas migrañas aumentan el riesgo cardiovascular en las mujeres. <https://bit.ly/3Z7OnKH>



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv