



CONSEJOS PRÁCTICOS EN EL TRATAMIENTO DE LA MIGRAÑA

¿QUÉ ES LA MIGRAÑA?

La migraña es un tipo de dolor de cabeza o cefalea. Es el segundo tipo de cefalea más frecuente, después de la cefalea tensional. Un 10-12% de la población general presenta crisis de migraña. La enfermedad se manifiesta en forma de crisis repetidas de dolor moderado o intenso, localizado con frecuencia en un sólo lado de la cabeza (unilateral), y de características pulsátiles (como un latido interno dentro de la cabeza). Se suele asociar a náuseas, vómitos, molestias a la luz y a los sonidos. Los episodios de dolor suelen durar una media entre 4 a 72 horas, dificultando con mucha frecuencia la realización de las actividades habituales de la persona. Existe un componente familiar en el 60% de los casos de migraña, pero todavía no se conoce la causa exacta que origina la migraña. En la actualidad y aunque no existe un tratamiento curativo definitivo, disponemos de tratamientos eficaces para mejorar de forma significativa la calidad de vida de la persona que sufre migraña. El paciente con migraña debe estar bien informado sobre su enfermedad y sobre las diferentes opciones de tratamiento disponibles. Además debe conocer y poner en práctica una serie de pautas generales para que su migraña afecte lo menos posible su calidad de vida. "El paciente con un buen tratamiento de su migraña, por su migraña bien tratado será".

"LA INFORMACION", UN PILAR IMPRESCINDIBLE EN EL CORRECTO TRATAMIENTO DE SU MIGRAÑA

Su médico le ha diagnosticado de migraña, tras contarle usted los síntomas de su cefalea. Una vez establecido el diagnóstico se le recomendará la terapia más adecuada e individualizada a su persona. Para que el tratamiento sea lo más preciso y eficaz posible, es muy importante que tenga a su disposición la mayor cantidad de información sobre las características del mismo. Además, debe recibir la suficiente educación para su correcta aplicación. El aprendizaje de una pauta y cuidados precisos sobre el manejo de su cefalea mejorará su calidad de vida, tanto desde un punto de vista físico, como laboral y socio-familiar.

Se le adiestrará sobre como recoger las diversas características de sus migrañas en un calendario de cefaleas. Se debe apuntar en el calendario, o diario de cefalea, las características más importantes de su migraña: *intensidad, duración, síntomas asociados, tratamiento (si ha cedido por completo la migraña o no, tiempo transcurrido desde toma de medicación hasta el efecto clínico), relación con factores desencadenantes, y otros datos de interés clínico.*

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DE LA MIGRAÑA

EVITAR FACTORES DESENCADENANTES

En algunos pacientes, se han descrito diversos factores desencadenantes que pueden incrementar en ocasiones, la frecuencia y la intensidad de la cefalea:

Estrés. Es el factor desencadenante más frecuente de las crisis de migraña, en especial la variación en la intensidad o el cese del nivel de estrés. La detección del estrés y su correcto tratamiento reducirán la repercusión que origina la migraña en el paciente. El reconocimiento de las situaciones de estrés y la utilización de técnicas de relajación pueden ser eficaces en el control del dolor.

Exceso o falta de sueño. Se aconseja dormir el mismo número de horas todos los días, para evitar las clásicas migrañas de fin de semana.

Determinados alimentos o bebidas pueden desencadenar crisis de migraña. Existen una multitud de alimentos descritos como desencadenantes de crisis de migraña, pero su influencia es muy variable incluso



en el mismo paciente. Los más frecuentes son: *chocolate, cafeína (café, té, bebidas de cola), bebidas alcohólicas, alimentos con nitratos (embutidos, carnes en conservas), quesos curados, alimentos ahumados, cebolla, cítricos, alimentos con glutamato monosódico (comida china), frutos secos*. En general, no se recomiendan las dietas estrictas antimigraña, pero si una dieta saludable y equilibrada. Teniendo en cuenta que estos alimentos a veces desencadenan la migraña y otras veces no, el individuo sólo restringirá su consumo si ha verificado que una sustancia se asocia con relativa frecuencia a la aparición de dolor.

Ciclo menstrual. Hormonas sexuales femeninas. A veces se describen crisis de migraña previas al inicio del ciclo menstrual o durante el mismo. En muchos casos, desaparecen las crisis de migraña, durante el embarazo. Al llegar la menopausia, muchas mujeres quedan libres de crisis de migraña. Los anticonceptivos orales, pueden aumentar la intensidad y número de migrañas, aconsejándose en ese caso los que llevan dosis de estrógenos muy bajas.

Factores medio-ambientales. Los cambios de presión atmosféricas, una intensa luminosidad, ruidos, ciertos olores (perfumes, etc), pueden desencadenar crisis de dolor.

Fármacos y otras sustancias. Determinados analgésicos, fármacos para la tensión y el corazón, los anticonceptivos, el tabaco y otros tóxicos, pueden favorecer la presencia de crisis de migraña.

TÉCNICAS O MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS

En general, las técnicas de relajación favorecen una mejor evolución y control de las migrañas. Hacer ejercicio moderado de forma regular, y la práctica de diversas técnicas (yoga, acupuntura, pilates, etc) pueden ayudar en el tratamiento no farmacológico de la migraña.

TRATAMIENTO ANALGÉSICO DE LA MIGRAÑA

Las crisis de migraña deben ser tratadas siempre. Se debe elegir un analgésico a la medida de los síntomas de cada paciente, que disminuya la intensidad y acorte la duración de los episodios de dolor. El tratamiento analgésico debe ser individualizado para cada paciente. Su médico elegirá el fármaco que mejor se adapte a sus circunstancias, según las características de su migraña y sus antecedentes médicos. El paciente debe aprender a identificar y reconocer perfectamente sus crisis de migraña. El fármaco se debe tomar lo antes posible (tratamiento precoz), por lo que se recomienda tener el analgésico elegido siempre a mano. Es fundamental utilizar dosis adecuadas (el exceso de dosis, no aporta más eficacia, pero sí más efectos secundarios). Los principales fármacos sintomáticos son:

TRIPTANES: En la actualidad es el tratamiento de elección para las crisis de dolor moderado e intenso. Son muy eficaces y bien tolerados. **AINES (Antiinflamatorios no esteroideos):** Eficaces para la migraña leve-moderada (naproxeno, ibuprofeno). **ANALGÉSICOS SIMPLES:** Son los menos potentes (paracetamol). **ANTIEMÉTICOS:** Son eficaces al evitar la presencia de náuseas y vómitos.

En el tratamiento de la migraña es fundamental conocer la cantidad de analgésicos que necesita el paciente para el control habitual de su dolor. El paciente debe saber que la falta de respuesta a los analgésicos, o tomar más fármacos de los prescritos (casi a diario), puede conllevar un incremento tanto de la frecuencia como de la intensidad de los episodios. El abuso de fármacos puede disminuir la respuesta a futuros tratamientos. El paciente debe seguir las indicaciones y pautas de tratamiento establecidos por su médico. Debe aprender a detectar y evitar el consumo abusivo de analgésicos que pueda poner en peligro el control satisfactorio de su migraña.

TRATAMIENTO PREVENTIVO DE LA MIGRAÑA

Es un tratamiento poco conocido para la población general. Se recomienda su utilización en pacientes con crisis de migraña intensas y prolongadas, con crisis frecuentes (más de 3-5 al mes), cuando se detecte un abuso de analgésicos, y en el caso de existir efectos adversos o contraindicaciones para la utilización de analgésicos. En definitiva, se recomienda su utilización cuando existe un mal control de la crisis de migraña y una importante afectación en la calidad de vida del individuo. Para que sea efectivo es necesario que el paciente mantenga a largo plazo (varios meses) el tratamiento preventivo. Una vez finalizado el

tratamiento, se pretende evitar la cronificación de los episodios de migraña y el abuso de analgésicos. Los fármacos preventivos con mayor eficacia demostrada son: *flunarizina, propranolol, topiramato y amitriptilina*. El paciente debe conocer una serie de datos relevantes sobre el tratamiento preventivo:

- Se toma diariamente, independientemente del uso de medicación para el dolor.
- Se comienza con dosis muy bajas y se aumenta progresivamente, hasta llegar a una dosis eficaz.
- Los efectos beneficiosos suelen aparecer tras 1-2 meses después de su inicio, por lo que no es recomendable abandonar el tratamiento antes de tiempo, aunque no se haya notado ninguna mejoría en las primeras semanas.
- La duración del tratamiento debe ser como mínimo de 6 meses. Se aconseja períodos de tratamiento preventivo, de entre 6-12 meses, según las características individualizadas de cada paciente. Al terminar el ciclo de tratamiento preventivo se va reduciendo la dosis del fármaco hasta suspenderlo.

DECÁLOGO BÁSICO PARA EL CONTROL SATISFACTORIO DE SU MIGRAÑA

- 1-Un diagnóstico correcto de migraña o jaqueca realizado por su médico.
- 2-Disponer de una buena información, educación y entrenamiento, para la correcta aplicación de su tratamiento individualizado.
- 3-Realización periódica de un calendario de cefaleas: Registro en un diario, cada vez que presente cefalea, con el tratamiento utilizado, eficacia, duración de la cefalea, repercusión en calidad de vida, etc.
- 4-Aprender a reconocer los factores desencadenantes de nuestra migraña, a fin de poder evitarlos.
- 5-Puesta en marcha de hábitos de vida saludable: *dieta sana, hacer ejercicio moderado de forma regular, ciclos de sueño regular, no fumar ni consumir bebidas alcohólicas, llevar una vida relajada y controlar el estrés diario.*
- 6-Saber detectar y evitar el consumo abusivo de analgésicos.
- 7-Elegir su tratamiento sintomático personalizado.
- 8-Si detecta un aumento en la frecuencia e intensidad de las crisis de migrañas, debe consultar con su médico, para valorar si precisa un tratamiento preventivo.
- 9-Comentar con su médico, todo tipo de consejos que haya conocido por Internet, amigos, vecinos, etc. Dado que muchos de estos consejos son ineficaces, y muchas veces contraindicados para su propia salud, su médico le informará sobre sus dudas y le enseñara los consejos más útiles para su tratamiento.
- 10-No dude preguntar a su medico cualquier duda relacionada con su migraña.