

12 de septiembre de 2019

DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA

La migraña, también llamada jaqueca, es la enfermedad neurológica de mayor frecuencia. Es tres veces más usual en mujeres que en hombres.

Tiene una importante incidencia en población joven (entre la segunda y la tercera década de la vida). Al tratarse de un dolor de intensidad severa presenta un gran impacto en las actividades sociales, familiares y laborales de este grupo de población.

¿QUÉ ES LA MIGRAÑA?

Es un tipo de cefalea (dolor de cabeza), generalmente unilateral o grave, recurrente, con episodios de 4-72 horas de duración, que empeora con la actividad física y suele ir acompañada de otros síntomas como náuseas, vómitos, fotofobia (intolerancia a la luz), fonofobia (intolerancia al sonido) y, en algunas ocasiones, osmofobia (aversión a ciertos olores).

TIPOS DE MIGRAÑA

- Migraña común o sin aura. Es la más frecuente, apareciendo en el 75%-80% de los pacientes.
- Migraña clásica o con aura.

El aura es una sensación transitoria que precede a la cefalea. Sus síntomas más frecuentes son visuales: visión borrosa, escotomas centelleantes (puntos ciegos en la visión) y pérdida de visión en parte del campo visual. También pueden aparecer auras sensitivas (hormigueos), motoras o del lenguaje (afasia).



CAUSAS DE LA MIGRAÑA

La causa exacta de la migraña es desconocida, pero son muchos los posibles factores desencadenantes:

- Tensión emocional o estrés, angustia, conflictos
- Factores hormonales: menstruación, menopausia, terapia hormonal sustitutiva...
- Ayuno prolongado
- Cambios atmosféricos
- Alteración del ritmo circadiano: sueño insuficiente, excesivo o interrumpido; cambio de horario debido a viajes (jet lag)
- Estímulos externos: olores fuertes, luz intensa, tabaco, humo, cambios de temperatura
- Alimentos ricos en tiramina, fenilalanina, flavonoides fenólicos o nitratos: chocolate, queso curado, cítricos, tomate, plátanos, frutos secos (cacahuets, nueces), embutidos, fiambres, salchichas, helados, ahumados, patatas "chips", marisco...
- Aditivos alimentarios: aspartamo, glutamato
- Bebidas: con cafeína, alcohólicas (cerveza, vino tinto y licores)
- Esfuerzo físico
- Algunos medicamentos (anticonceptivos)



CONSEJO FARMACÉUTICO: RECOMENDACIONES SALUDABLES

- Llevar una vida lo más regular posible (horarios de comida y sueño)
- Cuidar la alimentación: evitar café, alcohol y alimentos que provoquen crisis o las agraven
- Evitar el estrés (planificación de horario laboral para evitar contratiempos, técnicas de relajación y meditación, ejercicio físico moderado diario)
- Evitar el abuso de medicamentos y el tabaco
- Evitar lugares ruidosos, con humo, olores fuertes o luz intensa



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- Sintomático: analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos (AINE), antieméticos, derivados ergóticos, triptanes
- Preventivo (en caso de migraña complicada o más de 3 crisis al mes para reducir la intensidad o la frecuencia de las crisis): betabloqueantes, neuromoduladores (antiepilépticos), antidepresivos, calcio antagonistas, AINE