

¿Qué es una migraña?

Una migraña es un tipo de dolor de cabeza recurrente con dolor de moderado a intenso. Una migraña puede durar horas o días si no se trata. El dolor puede describirse como pulsos o punzadas, y puede ser duradero. A menudo se siente en un solo lado de la cabeza. Otros síntomas de una migraña pueden ser:

- Náuseas
- Vómitos
- Sensibilidad a la luz y al sonido

¿Cuáles son sus síntomas?

.....

¿Cuánto tiempo duran?

Algunas personas tienen síntomas visuales de advertencia antes de comenzar a sentir el dolor de cabeza, como por ejemplo ven luces parpadeantes o líneas en zigzag. Incluso pueden perder la vista temporalmente. Estos síntomas se conocen como *aura*.

¿Usted tiene auras de advertencia? ¿De qué tipo?

¿Qué cosas causan migrañas?

Los expertos creen que la causa de la migraña podría estar vinculada con ciertos genes que controlan la actividad de algunas células cerebrales. En algunas mujeres, las migrañas también pueden estar relacionadas con cambios en las hormonas del ciclo menstrual y en los niveles hormonales.

¿Qué desencadena una migraña?

Una migraña puede ser desencadenada por diferentes causas en distintas personas. Algunos desencadenantes comunes son:

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Ciertos alimentos | ☐ No tomar suficiente líquido | ☐ Ruidos fuertes o luces brillantes |
| ☐ Ciertos medicamentos | ☐ Cambios hormonales (en las mujeres) | ☐ Fumar |
| ☐ No comer de manera regular | ☐ Consumo de alcohol | ☐ Estrés |
| ☐ No dormir de manera regular | ☐ Olores, como perfumes | |

Marque los desencadenantes que se apliquen a su caso. Llevar cuenta de sus migrañas en un diario puede ayudarle a aprender cuáles son sus desencadenantes.

¿Cómo puede prevenir una migraña?

Hay medicamentos que pueden ayudar a prevenir los dolores de cabeza. Cambiar ciertos comportamientos también puede ayudar a prevenir las migrañas. Estos incluyen:

- Evitar sus desencadenantes
- Cambiar sus hábitos de dieta o de sueño
- Hacer ejercicio y técnicas de relajación

¿Cómo se pueden tratar las migrañas?

Los medicamentos pueden ayudar a detener el dolor cuando ocurre un dolor de cabeza. Algunos medicamentos se pueden comprar sin receta; otros tienen que ser recetados por su proveedor de atención médica.

Si tiene migraña, intente tratar sus síntomas de inmediato:

- Tome los medicamentos que le funcionan, de acuerdo con las instrucciones de su proveedor
- Descanse en una habitación silenciosa y oscura
- Tome agua, especialmente si vomita
- Colóquese un paño frío sobre la cabeza

**Hable con el proveedor de atención médica sobre sus migrañas.
Pregúntele cómo prevenirlas y cómo tratarlas cuando comiencen.**

