

Para prevenir migrañas frecuentes:

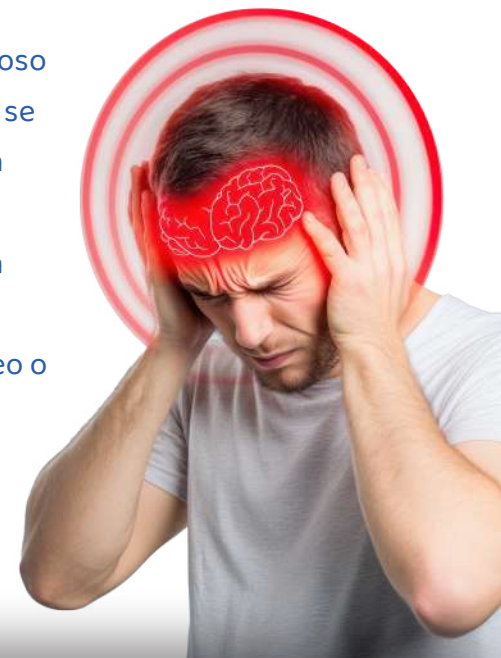
- Evitar lo que las provoca (desencadenantes).
- Dormir y comer a horas regulares.
- Hacer técnicas de relajación o manejar el estrés.
- En algunos casos, tomar medicamentos preventivos indicados por el médico.



"La migraña puede ser muy molesta, pero no significa que haya un problema grave en el cerebro. Conociendo los factores que la desencadenan y usando el tratamiento adecuado, es posible reducir la intensidad y frecuencia de las crisis. La mayoría de las personas con migraña mejora notablemente con hábitos saludables y un plan de manejo personalizado."

¿Cómo manejar la migraña en el adulto?

Es un problema del sistema nervioso que causa dolores de cabeza que se repiten, a veces fuertes, y pueden durar varias horas o incluso días. A veces, antes del dolor, aparecen señales llamadas "aura", como ver luces o destellos, sentir hormigueo o tener dificultad para hablar. Otras veces la migraña aparece sin estas señales.



Causas o factores precipitantes



Hormonas: cambios en el cuerpo durante la menstruación, embarazo o menopausia pueden influir.



Genética: si en tu familia hay casos, tienes más riesgo.



Estímulos del ambiente: luces muy fuertes, ruidos altos u olores intensos pueden desencadenarla.



Alimentos: chocolate, quesos muy maduros, alcohol (como vino tinto) y mucha cafeína.



Estilo de vida: dormir poco o demasiado, pasar mucho tiempo sin comer y el estrés.



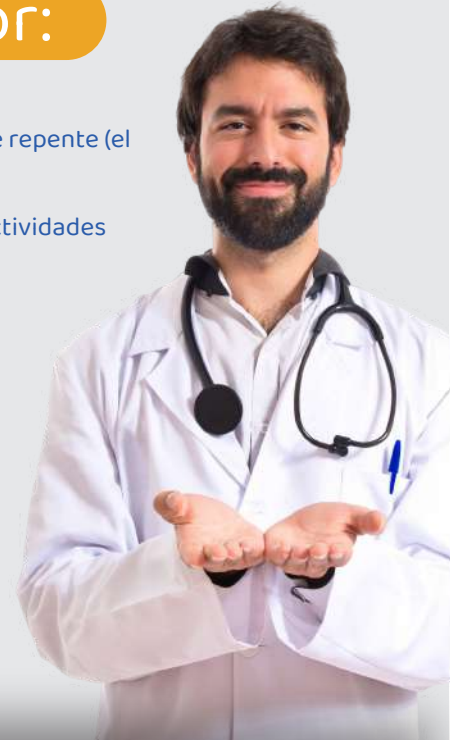
Medicamentos: algunos anticonceptivos o medicamentos que dilatan los vasos sanguíneos.



Falta de agua: no tomar suficiente agua (deshidratación).

Cuando ir al doctor:

- Dolor de cabeza muy fuerte que aparece de repente (el "peor de tu vida").
- Dolor tan fuerte que no te deja hacer tus actividades normales.
- Migrañas que cambian y se vuelven más frecuentes o más intensas.
- Dolor de cabeza junto con debilidad, visión doble o confusión.
- Dolor de cabeza con fiebre, cuello rígido o convulsiones.
- Dolor que empeora aunque estés usando el tratamiento habitual.



Síntomas y signos

- Dolor de cabeza que late, casi siempre en un solo lado.
- Dolor fuerte o medio-fuerte que empeora cuando te mueves o haces esfuerzo.
- Ganas de vomitar o vómitos.
- Molestia con la luz y con los ruidos.
- A veces aparece el "aura": ver luces o destellos, visión borrosa, hormigueo en la cara o manos, o dificultad para hablar antes del dolor.

Cómo manejarlo:



Medidas no farmacológicas:

- Descansar en un lugar oscuro y silencioso.
- Poner paños fríos en la frente o las sienes.
- Respirar despacio para relajarse.
- Dormir si se puede.



Manejo médico (si el médico los indica):

- Analgésicos comunes para el dolor (como acetaminofén o antiinflamatorios).
- Medicamentos especiales para migraña.
- Medicamentos para las náuseas y vómitos.