

1

Factores de riesgo

La **vulnerabilidad de una persona** a sufrir migrañas puede estar condicionada, normalmente, a la **combinación de los siguientes factores**:



Genética o antecedentes familiares



Edad (aparece en edades comprendidas entre los 20 y 50 años, aunque su punto máximo se sitúa en la década de los 30 años)



Aspectos psicológicos que deterioran la salud mental (ansiedad, depresión y estrés)



Sexo (las mujeres son más propensas que los hombres)



Malos hábitos alimenticios (saltarse comidas, bajos niveles de glucosa en sangre, etc.) **y/o consumo de ciertos alimentos** (queso, alimentos salados y procesados, aditivos como edulcorante aspartamo y glutamato monosódico)



Cambios meteorológicos



Deshidratación



Cansancio, falta de sueño



Adicciones adquiridas (tabaquismo, alcoholismo, consumo de cafeína)



Esfuerzo físico intenso



Cambios hormonales en la mujer (ovulación y menstruación)



Presencia de otras enfermedades



Consumo de ciertos medicamentos (analgésicos, estrógenos, etc.)



Estímulos sensoriales (visual por exposición prolongada a pantallas, **auditivo** por ruidos fuertes y/o constantes y **olfativo** por olores fuertes)

2

Diagnóstico

Es difícil diagnosticar la migraña. No existe una prueba específica para ello. En ese caso el médico/a facultativo deberá llevar a cabo un estudio sobre:



Zona y tipo de dolor



Antecedentes familiares de migraña



Presencia de síntomas



Examen físico y neurológico para valorar posibles enfermedades coexistentes



Inicio, frecuencia y duración del dolor



Evaluación oftalmológica u otras pruebas complementarias necesarias



3

Tratamiento



NO existe ningún tratamiento curativo para la migraña, pero existen alternativas eficaces que ayudan a controlar la enfermedad, mejorando la calidad de vida de la persona que la sufre.



El tratamiento farmacológico, siempre prescrito previamente por el médico/a facultativo, **se basa en anular los síntomas mediante la pauta** de analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos (AINES), triptanes, antieméticos, etc. **También existen medicamentos preventivos**, cuando las crisis de migraña son frecuentes e intensas, y el tratamiento analgésico no hace efecto. En ese caso se administran medicamentos como: betabloqueantes, antidepresivos, antihipertensivos, neuromoduladores, etc.



Es importante el papel de la **educación y sensibilización** para que la persona evite todo el resto de factores de riesgo desencadenantes de la aparición de migrañas, orientados, mayoritariamente, a la **adopción de hábitos de vida saludable**. También pueden tener buenos resultados **terapias complementarias, encaminados a reducir el estrés y modular el sistema nervioso**.

