

1

Factors de risc

La **vulnerabilitat d'una persona** a patir migranyes pot estar condicionada, normalment, a la **combinació dels factors següents**:



Genètica o antecedents familiars



Edat (apareix en edats compreses entre els 20 i 50 anys, encara que el seu punt màxim se situa a la dècada dels 30 anys)



Aspectes psicològics que deterioren la salut mental (ansietat, depressió i estrès)



Sexe (les dones en són més propenses que els homes)



Mals hàbits alimentaris (saltar-se àpats, baixos nivells de glucosa en sang, etc.)
o consum de certs aliments (formatge, aliments salats i processaments, additius com a edulcorant aspartam i glutamat monosòdic)



Canvis meteorològics



Deshidratació



Cansament, falta de son



Addiccions adquirides (tabaquisme, alcoholisme, consum de cafeïna)



Esforç físic intens



Canvis hormonals a la dona (ovulació i menstruació)



Presència d'altres malalties



Consum de certs medicaments (analgèsics, estrògens, etc.)



Estímuls sensorials (visual per exposició perllongada a pantalles, **auditiu** per sorolls forts o constants i **olfactori** per olors fortes)

2

Diagnòstic

És difícil diagnosticar la migranya. No hi ha cap prova específica per fer-ho. En aquest cas, el personal mèdic haurà de dur a terme un estudi sobre:



Zona i tipus de dolor



Antecedents familiars de migranya



Presència de símptomes



Examen físic i neurològic per valorar possibles malalties coexistents



Inici, freqüència i durada del dolor



Avaluació oftalmològica o altres proves complementàries necessàries



3

Tractament



NO hi ha cap tractament curatiu per a la migranya, però hi ha alternatives eficaces que ajuden a controlar la malaltia, cosa que millora la qualitat de vida de la persona que la pateix.



El tractament farmacològic, sempre prescrit prèviament pel personal mèdic, **es basa a anul·lar els símptomes mitjançant la pauta** d'analgèsics, antiinflamatoris no esteroïdeus (AINEs), triptans, antiemètics, etc. **També hi ha medicaments preventius**, quan les crisis de migranya són freqüents i intenses, i el tractament analgèsic no fa efecte. En aquest cas s'administren medicaments com ara: blocadors beta, antidepressius, antihipertensius, neuromoduladors, etc.



És important el paper de l'**educació i la sensibilització** perquè la persona eviti tota la resta de factors de risc desencadenants de l'aparició de migranyes, orientats, majoritàriament, a l'**adopció d'hàbits de vida saludable**. També poden tenir bons resultats les **teràpies complementàries encaminades a reduir l'estrès i modular el sistema nerviós**.

