

## Consejos para el paciente con Migraña o Jaqueca

### ¿Qué es la migraña?

**Migraña** o **jaqueca** son dos términos idénticos que definen un tipo de dolor de cabeza que se caracteriza por crisis de dolor (generalmente en una o en las dos sienes) de duración entre 4 y 72 horas y, en general de carácter invalidante, es decir, que la persona se ve obligada a abandonar su actividad habitual o al menos a limitarla, mientras dura el dolor. Suele acompañarse de náuseas, vómitos, hipersensibilidad o malestar (molestia o incomodidad) con la luz y los ruidos.

La mayor parte de los migrañosos recuerdan o saben de parientes en su árbol genealógico (abuelos, padres, hermanos, tíos, etc.) que padecen o han padecido migraña. En general, la migraña empieza antes de los 30 años y constituye una característica de la persona (como lo pueden ser también la afición por el cine, o el carácter alegre); debido a ello va a tener que convivir con ella durante gran parte de su vida. Esto indica que, hoy por hoy, no tiene tratamiento que la haga desaparecer, es decir, que la cure, aunque sí que hay tratamiento para controlarla satisfactoriamente.

### ¿Cuáles son sus causas?

La causa exacta de la migraña es desconocida, aunque en estos últimos años se ha avanzado bastante en las investigaciones al respecto y, así por ejemplo, se ha podido localizar la parte del cerebro donde se producen los cambios que desembocan en una crisis de jaqueca. Simplificando, podemos decir que estos cambios tienen como consecuencia la inflamación y dilatación de determinadas arterias cerebrales que serían las causantes del dolor. Muchas veces el proceso se inicia por la presencia de determinados estímulos para los cuales esa persona es sensible; en este sentido se puede decir que existe una gran variedad de situaciones que son capaces de desencadenar una crisis de migraña en muchas personas, algunas de ellas son:

- Área afectiva: Estrés, angustia, conflictos u otras circunstancias que producen malestar.
- Estímulos: Olores intensos, humo, tabaco, luz brillante, cambios de temperatura.
- Área ginecológica: Menstruación, anticonceptivos, terapia con estrógenos.
- Sueño: Demasiado, insuficiente o interrumpido.
- Alimentos: Queso curado, derivados lácteos, zumos de cítricos, chocolate, salchichas, ahumados, comida china, edulcorantes, nueces, patatas "chips".
- Bebidas: alcohólicas (vino, y licores sobre todo), con cafeína.

### ¿Cómo prevenir las crisis de migraña?

Para prevenir episodios de jaqueca pruebe a seguir las siguientes recomendaciones:

- Identifique el factor, o factores, que le provocan los ataques (los episodios) de migraña, o que los agravan. De este modo siempre podrá manejarse mejor con esta enfermedad.
- Procure evitar situaciones que produzcan estrés, en la medida de lo posible.
- No duerma de más ni de menos los fines de semana.
- Haga las comidas a la misma hora y en cantidades similares.
- Evite alimentos y bebidas que le hayan desencadenado alguna vez un ataque de migraña.
- Evite los lugares ruidosos o de olores penetrantes.

### ¿Cual es su tratamiento?

Los tratamientos de que disponemos actualmente para tratar la migraña son de dos tipos: El **sintomático** (es decir, para cuando aparece el dolor de cabeza), y el **preventivo**, que se indica en aquellos casos de migraña complicados, o cuando se padecen más de 3 crisis al mes. Por estas y otras razones es importante que rellene un impreso como el que aquí le presentamos, que llamamos *calendario de cefaleas*, y que se lo lleve en cada visita a su médico para que así puedan decidir (Ud. y su médico) el tratamiento más conveniente en su caso.

Calendario de cefaleas					
Fecha	Hora inicio	Síntomas	Medicamentos	Dosis	Hora terminación

### Tratamiento sintomático

Para el tratamiento sintomático de sus episodios de migraña disponemos de los siguientes:

1. Analgésicos simples o calmantes (ácido acetilsalicílico o paracetamol): Aunque son poco efectivos se usan mucho, solos o en las diferentes combinaciones que existen en el mercado. No debe recurrir a este tipo de medicinas ya que, aparte de su baja efectividad, pueden provocar una importante complicación de la migraña: la *cefalea crónica diaria*, cuadro que consiste en una transformación de la migraña (fenómeno episódico) en un dolor de cabeza de presencia diaria o casi diaria.
2. Antiinflamatorios (tipo diclofenaco o naproxeno): Se usan en las crisis poco intensas. Presentan el problema de los efectos indeseables, sobre todo a nivel de estómago (por ejemplo gastritis o

- úlceras).
3. Ergóticos: Muy utilizados en asociación con los analgésicos simples. Las personas que utilicen estos medicamentos deberían ser advertidas de que consulten con su médico en caso de aparición de entumecimiento, hormigueos, frialdad, debilidad o calambres musculares persistentes en miembros inferiores. Por otra parte, al igual que los analgésicos simples, pueden desencadenar la transformación de la migraña en *cefalea crónica diaria*.
  4. Triptanes: Son los fármacos específicos para tratar la migraña, de muy reciente aparición, y constituyen la primera opción en la mayoría de los episodios de migraña con dolor intenso.

### Tratamiento preventivo

El tratamiento preventivo cuando es necesario se hace, en general, con alguno de los fármacos de los dos grupos siguientes:

- Betabloqueantes (tipo Propanolol o *Sumial®*).
- Bloqueadores de los canales del calcio (tipo flunarizina, *Sibelium®* o *Flurpax®*).
- Fármacos que actúan sobre el sistema renina-angiotensina-aldosterona (lisinopril y candesartán).

### Recomendaciones dietéticas

Compruebe si alguno de los siguientes alimentos le desencadena una crisis de jaqueca, en ese caso evítelo:

- Alimentos con alto contenido en tiramina, histamina, phenilalanina o flavonoides fenólicos:
  - Chocolates (histamina, tiramina).
  - Quesos duros y fermentados (histamina, tiramina).
  - Cítricos.
  - Plátanos (tiramina).
  - Carnes rojas y carnes procesadas que contengan nitrato sódico, como fiambres, salchichas, bacon, jamón (tiramina).
  - Marisco.
  - Vino tinto (histamina, tiramina).
  - Cerveza (histamina, tiramina).
  - Cacahuets, nueces.
- Alcohol.
- Aditivos alimentarios (conservantes, colorantes y aromatizantes artificiales, aspartame, glutamato monosódico que se utilizan para ensalzar el sabor de los alimentos: aceitunas, caldos y sopas deshidratados, conservas y semiconservas de pescado, salsas, productos de confitería, pastelería, panadería, repostería y galletas).
- Cafeína.

Listado de alimentos pobres en Tiramina (que no provocan jaqueca): Carnes y pescados frescos, huevos, sopas, verduras, frutas, leche fresca, legumbres y féculas, galletas y postres.

### Conclusiones

Es muy importante que **solamente tome los medicamentos recetados por su médico**, tal y como le haya indicado, y **evite la ingesta de cualquier otro tipo de fármaco para tratar las crisis de migraña**.

Del mismo modo, es recomendable que para cualquier duda sobre su enfermedad o los medicamentos **consulte con su médico**.

### Autores:

**Miguel Sánchez de Enciso Ruíz** (\*)

**M<sup>a</sup> del Pilar Rodríguez Ledo** (\*\*)

**Isidro López Rodríguez** (\*\*\*)

Especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria.

(\*) C. S. de Friol. Friol, Lugo (España).

(\*\*) C. S. de Seoane de Caurel. Folgoso de Caurel. Lugo (España).

(\*\*\*) C. S. de Begonte. Begonte, Lugo (España).

### Autoras de las recomendaciones dietéticas:

**Clotilde Vázquez Martínez**

**Francisca Alcaráz Cebrian**

**María Cecilia Montagna**

**María Garriga García**

**Jessica Secos García**

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Ramón y Cajal. Madrid (España).