

Jaquaca o migraña



¿Qué es una jaquaca o migraña?

Las jaquecas o migrañas son dolores de cabeza muy fuertes que pueden durar desde cuatro horas hasta tres días. Son comunes, especialmente en mujeres. Su causa no está clara, se relacionan con antecedentes familiares y con el estilo de vida, entre otros:

- Estrés o ansiedad
- Cambios hormonales
- Falta de alimento o sueño
- Ciertos alimentos y bebidas
- Luces brillantes o intermitentes
- Enfermedad o ciertos medicamentos



¿Cuáles son las señales de advertencia de una jaquaca o migraña?

Las señales de una jaquaca pueden comenzar uno o dos días antes de aparecer la jaquaca. Pueden incluir estreñimiento, sensación de depresión e irritabilidad y deseos intensos de consumir ciertos alimentos. Una vez que la migraña comienza, los síntomas pueden incluir:

- Dolor palpitante en un lado o ambos lados de la cabeza.
- Sensibilidad a la luz y el sonido.
- Malestar estomacal o vómitos.
- Visión borrosa y sensación de mareo. Algunas migrañas están vinculadas a un aura. El aura puede ocasionar que usted vea manchas, destellos de luz o puntos brillantes. A veces se presenta con una sensación de hormigueo en los brazos o piernas.



¿Cómo se diagnostica una jaquaca o migraña?

Su médico revisará sus síntomas, hará un examen físico y preguntará sus antecedentes familiares. Esto es normalmente toda la información que necesita para diagnosticar la migraña. Si su examen muestra algo preocupante, puede pedirle pruebas de diagnóstico por imágenes, por ejemplo: una resonancia magnética o una tomografía computarizada. Estos exámenes son costosos, arriesgados y rara vez se necesitan para diagnosticar la migraña.



¿Cuál es el tratamiento para la jaquaca o migraña?

De acuerdo con sus síntomas, usted y su médico decidirán un plan de tratamiento. El plan le ayudará a saber cómo evitar las migrañas y cómo sentirse mejor si le da migraña. Usted puede ayudar a evitar y tratar sus migrañas siguiendo estas recomendaciones:

- Practicar buenos hábitos de sueño.
- Evitar alimentos que desencadenen síntomas de migraña, como el chocolate, ciertos quesos o el alcohol.
- Reducir el estrés.
- Tomar analgésicos de venta libre tan pronto como sienta los síntomas y recostarse en una habitación silenciosa y oscura.
- Puede necesitar medicamentos con receta médica si los analgésicos de venta libre no le ayudan. Evite utilizar medicamentos opioides para tratar el dolor de las migrañas. No son tan eficaces como otros medicamentos y tienen riesgos graves.

Jaqueca o migraña



Pregúntele a su médico

- ¿Cómo cambiar mi estilo de vida para ayudar a evitar las migrañas?
- ¿Debo evitar algún tipo de alimentos?
- ¿Qué debo hacer cuando siento que me va a dar una migraña?
- ¿Cuál es el mejor medicamento para las migrañas? ¿Hay terapias alternativas para tratar las migrañas?
- ¿Seguiré padeciendo migrañas por el resto de mi vida?



Resumen

- Las migrañas son dolores de cabeza muy fuertes que suelen durar desde cuatro horas hasta tres días. Pueden desencadenarse por factores ambientales.
- Las señales de una migraña pueden comenzar días antes de que aparezca. Sus síntomas incluyen dolor palpitante, malestar estomacal y sensibilidad a la luz y el sonido.
- La migraña se diagnostica a partir de sus síntomas, el examen físico y los antecedentes de salud. Otros exámenes como la resonancia magnética o la tomografía computarizada rara vez son necesarios.
- El tratamiento se basa en la prevención de las migrañas al evitar los factores desencadenantes y aliviar los síntomas cuando se presenten. Los cambios en el estilo de vida como, por ejemplo, dormir suficiente pueden ayudar a reducir la frecuencia y gravedad de las migrañas.

Más información

- **Choosing Wisely:** <http://consumerhealthchoices.org/headache>
<http://consumerhealthchoices.org/migraine>
- **Medline Plus:** www.nlm.nih.gov/medlineplus//migraine.html

Notes:
