

Material Educativo de Cefaleas Precipitantes de migraña

Los ataques de migraña pueden ser precipitados por ciertos eventos, alimentos, o cambios en su cuerpo. Estos eventos son conocidos como precipitantes o desencadenantes. Aunque los precipitantes no causen realmente migraña, le pueden hacer más vulnerable a ataques de migraña. La mayoría de los pacientes con migraña reportan que sus ataques son causados por precipitantes.

En un estudio con 200 pacientes con migraña, más del 90% de los pacientes identificaron por lo menos un precipitante asociado con sus migrañas: los más comunes son el estrés físico o emocional (77%), menstruación (72%), exposición a luz brillante o parpadeante (65%) y varios olores (61%).

Algunas consideraciones importantes sobre los precipitantes son:

1. Ninguna entidad única (por ejemplo, vino tinto, chocolate o estrés) actúa como precipitante para todos los que sufren de migrañas.
2. Es raro que en un paciente que sufre de migraña, un precipitante consistentemente produzca un ataque.
3. La exposición a dos desencadenantes a la misma vez puede ser requisito para causar un ataque. Por ejemplo, el ingerir vino tinto durante el período menstrual puede causar un ataque de migraña.
4. Algunas veces, lo que sirve como desencadenante puede servir como tratamiento para la migraña. (por ejemplo, la cafeína)
5. Mantener hábitos alimenticios regulares y evitar obviar comidas, es más beneficioso para controlar la migraña que cualquier dieta específica o eliminación de alimentos de su dieta.

Un cerebro susceptible a la migraña aparenta ser extra sensible a cambios en el ambiente interno o externo de la persona; ejemplos de los cambios internos incluyen la disminución abrupta de niveles de estrógeno durante la menstruación, estrés súbito, o un cambio en el patrón usual de sueño (por ejemplo, dormir demasiado durante el fin de semana o en vacaciones). Cambios externos comúnmente incluyen cambios en el clima, ingerir alcohol y exposición a luz brillante o parpadeante. Al exponerse a un desencadenante conocido, el cerebro responde iniciando un número de eventos clínicos y eléctricos que se expresan como una migraña, usualmente acompañados por náusea y sensibilidad a luz y sonido.

Otras teorías proponen que ciertas áreas del cerebro pueden estar involucradas en la migraña. Estas áreas pueden activarse cuando una persona no ha dormido lo suficiente o no ha comido por algún tiempo, como también otras áreas que están implicadas en regular el estrés. Identificar sus desencadenantes puede prevenirle ataques de migraña. Algunos desencadenantes potenciales están identificados al reverso de este panfleto.

Este "Headache Toolbox" apareció por primera vez en el "American Headache Society's *Headache, the Journal of Head and Face Pain*", una publicación revisada por colegas. Una versión modificada del "Toolbox" ha sido reproducida por Merck & Co., Inc., con permiso, como un instrumento de educación para pacientes.

Traducido por Luzma Cardona MD y Stephen Loder



Algunos precipitantes comunes de migraña

Comida

| | |
|---------------------------------------|---|
| Queso añejo, especialmente el cheddar | Productos lácteos |
| Alcohol, especialmente el vino tinto | Pescado, especialmente el ahumado |
| Vainas de habas | Nitratos (salami, hot dog, tocino) |
| Abstinencia de cafeína | Nueces |
| Higos enlatados | Arenques en vinagre |
| Hígado de gallina | Nada de comida por un tiempo prolongado |
| Comida china (glutamato monosódico) | Ayuno |
| Chocolate | Tomates |
| Frutas cítricas | Trigo |

Hormonas

| | |
|------------|--------------------------|
| Menopausia | Menstruación u ovulación |
|------------|--------------------------|

Físico / Emocional

| | |
|----------------------------|--|
| Flexionarse o agacharse | Levantamiento de pesas, esforzarse |
| Cambios en patrón de sueño | Estado de shock |
| Depresión | Estrés |
| Cansancio | Dolor de dientes, dolor de cuello o cabeza |
| Presión arterial alta | Viajar |
| Actividad física intensa | |

Ambiental

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Luz solar brillante o deslumbramiento | Sonidos fuertes o agudos |
| Cambios en el clima | Ver televisión por tiempo prolongado |
| Viento fuerte | Humo de cigarrillo |
| Olores intensos o químicos | Baño con agua muy caliente |

Medicinas

| | |
|---------------------------|-----------------------|
| Pastillas anticonceptivas | Pastillas para dormir |
|---------------------------|-----------------------|