

# Migraña:

## Algunas referencias sencillas para el mejor diagnóstico de un problema común

Las estadísticas en los Estados Unidos muestran que más de 29 millones de personas sufren de migrañas. Cerca del 50% de los afectados por este problema tan común no han sido debidamente diagnosticados. En ciertas personas, las migrañas son desencadenadas por algunos eventos, por alimentos o cambios en el cuerpo. A continuación, se describen algunos factores relacionados con este problema así como algunas preguntas comunes que pueden servir como referencia para lograr un mejor diagnóstico de los pacientes afectados.

Algunos factores desencadenantes externos de la migraña pueden ser:

- Cambios climatológicos;
- Abstinencia de cafeína;
- Perfumes o gases químicos;
- Consumo de chocolate;
- Consumo de quesos;
- Tomar vino tinto u otras bebidas alcohólicas;
- Fumar cigarrillos;
- Exposición a luces parpadeantes o brillantes;
- Exposición a ruidos altos; y
- Consumo de alimentos con glutamato monosódico.

Algunos factores desencadenantes internos de la migraña pueden ser:

- Estrés;
- Omitir comidas;
- Cambios en los patrones del sueño;
- Fatiga; y
- Menstruación u otros cambios hormonales.

Es importante que tengamos información precisa y que el paciente evalúe y nos informe si puede existir algún factor desencadenante, el tipo de dolor que lo afecta y los síntomas que siente durante un ataque de migraña y el grado en que esto lo afecta o limita, si lo obliga a faltar al trabajo o le reduce la posibilidad de realizar algunas tareas importantes o de su rutina diaria.

Algunos síntomas o factores frecuentes de una crisis de migraña –además de la cefalea– que debemos considerar son:

- Náuseas o vómitos;
- Intolerancia a la luz; y
- Limitación para trabajar, estudiar o hacer las actividades rutinarias por lo menos un día.

Luego de establecer el diagnóstico de migraña, el siguiente paso puede ser considerar algún tratamiento que pueda ser exitoso y que nos permita ayudar al paciente a lograr lo siguiente:

- Alivio rápido del dolor y de los síntomas; y
- Alivio duradero que permita retomar la rutina normal de actividades personales o laborales.

En aquellas personas que están recibiendo algún tratamiento puede ayudar saber si:

1. La medicación les permite reintegrarse a las actividades normales;
2. La medicina alivia el dolor en unas 2 horas en la mayoría de los casos;
3. Una sola dosis alivia el dolor y genera un alivio de por lo menos 24 horas;
4. Se tolera bien el medicamento; y
5. El empleo del medicamento produce confianza y permite planificar las actividades del día.

Indudablemente, cada caso es diferente, pero tomando en cuenta los criterios más frecuentes se puede lograr un mayor beneficio en los afectados. 