

És un tipus de mal de cap (cefalea) molt freqüent, que es presenta en atacs repetitius, que duren des de poques hores fins a 3 dies, amb una freqüència variable, durant gairebé tota la vida dels pacients.

Quines són les seves causes?

- ▶ No està causada per cap malaltia sinó per canvis reversibles en els vasos sanguinis dintre del cap.
- ▶ És més freqüent en dones i en algunes famílies, ja que està influenciada per factors hormonals i hereditaris.
- ▶ Poden predisposar a sofrir un atac de migranya: l'estrès, l'alteració del ritme de la son, alguns aliments o begudes, la menstruació, l'esforç físic, l'orgasme i altres.

Quins símptomes produeix?

A més del mal de cap són molt freqüents: nàusees, vòmits, molèsties per la llum o el so, pal·lidesa.

Alguns pacients, també tenen alteracions visuals, de la força o la sensibilitat just abans o a l'inici de la cefalea: són les migranyes amb aura.

Com es diagnostica?

Generalment és suficient amb el relat dels símptomes i la seva evolució, juntament amb un examen físic que sol ser normal. En alguns casos, si existeixen dubtes, es poden demanar algunes proves d'imatge, o un electroencefalograma, que són normals en la migranya.

Com es tracta?

Amb analgèsics, antiinflamatoris o triptans, de forma escalonada: si no hi ha bona resposta al medicament inicial, se n'utilitza un altre de més potent.

El repòs en silenci i la foscor, amb fred al cap, poden millorar també el dolor.

El seu metge de família li proposarà quin és el tractament adequat per a vostè. Si vostè sap què és el que l'hi provoca, ha d'evitar-ho.

En pacients amb atacs molt freqüents, existeixen medicaments que es prenen cada dia per disminuir la freqüència o intensitat de la migranya.

Existeixen situacions especials?

- ▶ La migranya és també freqüent en els nens a partir dels 5 anys, encara que els símptomes i el tractament pot ser diferent dels adults.
- ▶ Durant l'embaràs, la migranya sol millorar. En cas de prendre medicació sempre ha de consultar-se al metge.
- ▶ La presa d'anticonceptius orals no és aconsellable en aquelles pacients amb migranya que tenen aura o la presenten després de prendre anticonceptius.

On aconseguir més informació?

Si té dubtes, consulti al seu metge de família.

També a Internet:

- ▶ <http://www.fisterra.com/material/consejos/migrana.htm>
- ▶ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000709.htm>
- ▶ http://www.umm.edu/esp_ency/article/000721trt.htm



Es un tipo de dolor de cabeza (cefalea) muy frecuente, que se presenta en ataques repetitivos, que duran desde pocas horas hasta 3 días, con una frecuencia variable, durante casi toda la vida de los pacientes.

¿Cuáles son sus causas?

- ▶ No está causada por ninguna enfermedad sino por cambios reversibles en los vasos sanguíneos dentro de la cabeza.
- ▶ Es más frecuente en mujeres y en algunas familias, ya que está influenciada por factores hormonales y hereditarios.
- ▶ Pueden predisponer a sufrir un ataque de migraña: el estrés, la alteración del ritmo del sueño, algunos alimentos o bebidas, la menstruación, el esfuerzo físico, el orgasmo y otros.

¿Qué síntomas produce?

Además del dolor de cabeza son muy frecuentes: náuseas, vómitos, molestias por la luz o el sonido, palidez. Algunos pacientes, también tienen alteraciones visuales, de la fuerza o la sensibilidad justo antes o al inicio de la cefalea: son las migrañas con aura.

¿Cómo se diagnostica?

Generalmente es suficiente con el relato de los síntomas y su evolución, junto con un examen físico que suele ser normal. En algunos casos, si existen dudas, pueden pedirse algunas pruebas de imagen, o un electroencefalograma, que son normales en la migraña.

¿Cómo se trata?

Con analgésicos, antiinflamatorios o triptanes, de forma escalonada: si no hay buena respuesta al medicamento inicial, se usa otro más potente. El reposo en silencio y la oscuridad, con frío en la cabeza, pueden mejorar tam-

bién el dolor. Su médico de familia le propondrá cuál es el tratamiento adecuado para usted.

Si usted conoce qué es lo que se lo provoca, debe evitarlo. En pacientes con ataques muy frecuentes, existen medicamentos que se toman cada día para disminuir la frecuencia o intensidad de la migraña.

¿Existen situaciones especiales?

- ▶ La migraña es también frecuente **en los niños** a partir de los 5 años, aunque los síntomas y el tratamiento puede ser diferentes de los adultos.
- ▶ Durante **el embarazo**, la migraña suele mejorar. En caso de tomar medicación siempre debe consultarse al médico.
- ▶ La toma de **anticonceptivos orales** no es aconsejable en aquellas pacientes con migraña que tienen aura o la presentan después de tomar anticonceptivos.

¿Dónde conseguir más información?

Si tiene dudas, consulte a su médico de familia.

También en Internet:

- ▶ <http://www.fisterra.com/material/consejos/migrana.htm>
- ▶ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000709.htm>
- ▶ http://www.umm.edu/esp_ency/article/000721trt.htm

