

¿Cómo actuar para tratar la migraña con aura?

Si bien no existe un tratamiento específico, es importante tratar los síntomas de manera inmediata y prevenir que dichos signos generen factores desencadenantes.¹ Para tal fin, debes actuar de la siguiente manera:

1. Pruebas y exámenes

Un profesional de la salud puede diagnosticar este tipo de dolor de cabeza haciendo preguntas acerca de los síntomas y los antecedentes de migrañas en la familia.¹

No hay ningún examen específico para comprobar que el dolor de cabeza sea realmente una migraña. En la mayoría de los casos, no se necesitan exámenes especiales. Sin embargo, su médico tratante puede recomendarle realizarse exámenes médicos completos físicos y neurológicos, para determinar si los dolores de cabeza se deben a tensión muscular, problemas sinusales o a un trastorno cerebral.¹

2. Seguimiento de la migraña

Un diario de los dolores de cabeza puede ayudarte a identificar los factores que están desencadenando dicho dolor.²

Lleva un seguimiento teniendo en cuenta:

- Día y hora en la que inició el dolor.²
- Lo que comiste y bebiste en las últimas 24 horas.²
- Cuánto dormiste.²
- Qué estabas haciendo y dónde estabas inmediatamente antes de que comenzara el dolor.²
- Cuánto tiempo duró el dolor y qué lo alivió.²

3. Cómo actuar ante la migraña con aura

Es recomendable tratar los síntomas inmediatamente. Esta acción ayuda a que el dolor sea menos grave.² Algunas sugerencias para mitigar el impacto son:

- Ingiere agua para evitar la deshidratación, especialmente si has vomitado.²
- Descansa en una habitación tranquila y oscura.²
- Coloca un paño frío sobre la cabeza.²
- Evita fumar, tomar café o bebidas con cafeína.²
- No consumas bebidas alcohólicas.²
- Trata de dormir.²

4. Claves para prevenir la migraña

Algunos cambios de estilo de vida que pueden ayudar incluyen:²

- Evitar factores desencadenantes que suelen causar una migraña.²
- Dormir y hacer ejercicio de manera regular.²
- Disminuir paulatinamente la cantidad de cafeína que consumes a diario.²
- Manejar los niveles de estrés. Practica ejercicios de relajación y meditación que te ayuden en este propósito.²
- Dejar de fumar y de consumir alcohol.²

Referencias:

1. Medlineplus. Migraña. Última revisión (enero 23 del 2023). [Consultado el 6 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000709.htm>
2. Medlineplus. Manejo de las migrañas en el hogar. Última revisión (noviembre 9 de 2021). Consultado el 6 de septiembre de 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000420.htm>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.