

## ¿Qué debes hacer cuando tienes migraña?

Una migraña es un tipo común de dolor de cabeza. Esta puede ocurrir con síntomas como vómitos, náuseas o sensibilidad a la luz. La mayoría de las personas siente un dolor pulsátil en un solo lado de la cabeza durante una crisis de migraña.<sup>1</sup>



Algunas personas que padecen migrañas tienen signos de advertencia, llamados aura, antes de que comience el dolor de cabeza real. Un aura es un grupo de síntomas que incluyen cambios visuales. Un aura es un signo de advertencia de que se va a presentar un dolor de cabeza fuerte.<sup>1</sup>

### Factores de riesgo

Hay varios factores que te predisponen a tener migrañas, entre ellos:

- **Antecedentes familiares:** Si tienes un familiar que padece migrañas, puedes llegar a tener mayor probabilidad de desarrollarlas.<sup>2</sup>
- **Edad:** Las migrañas pueden comenzar a cualquier edad, aunque la primera suele ocurrir durante la adolescencia. Las migrañas tienden a llegar a su máxima intensidad a los 30 años y en forma gradual, se tornan menos intensas y frecuentes en las siguientes décadas.<sup>2</sup>

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.

- **Sexo:** Las mujeres son tres veces más propensas a tener migrañas que los hombres.<sup>2</sup>
- **Cambios hormonales:** En el caso de las mujeres que tienen migrañas, los dolores de cabeza pueden comenzar justo antes del inicio de la menstruación o poco después. También pueden cambiar durante el embarazo o la menopausia. Por lo general, las migrañas mejoran después de la menopausia.<sup>2</sup>



## 8 Remedios naturales para las migrañas

### #1. Cambio en la dieta

Muchas personas que padecen migraña notan que ciertos alimentos pueden desencadenarla.<sup>3</sup>

Los desencadenantes alimentarios comunes de las migrañas incluyen:<sup>3</sup>

- Alimentos procesados.<sup>3</sup>
- Vino tinto.<sup>3</sup>
- Alcohol.<sup>3</sup>
- Chocolate.<sup>3</sup>
- Bebidas con cafeína.<sup>3</sup>

Saber lo que podría desencadenar un ataque de migraña es fundamental. Algunas personas usan un diario de alimentos o un diario de migrañas para hacer un seguimiento de los posibles desencadenantes.<sup>3</sup>



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.

Cambiar los patrones de alimentación o la dieta para evitar los desencadenantes puede ayudar a prevenir migrañas en el futuro.<sup>3</sup>

## #2. Aceites esenciales

A menudo, se utilizan aceites esenciales como remedios naturales o como antimicrobiano en productos de limpieza caseros.<sup>3</sup>

La lavanda es un aceite esencial que suele recomendarse como remedio para el estrés, la ansiedad y los dolores de cabeza. Según un estudio publicado en *European Neurology* encontró que la inhalación de aceite de lavanda ayudaba a reducir la gravedad de las migrañas en algunas personas. Los resultados son alentadores, pero se necesitan más investigaciones con muestras más grandes.<sup>3</sup>

## #3. Control del estrés

El estrés es un desencadenante común de las migrañas. El estrés también puede crear un ciclo en el que el dolor de la migraña empeora el estrés y esto luego desencadena otro ataque. Encontrar soluciones para el estrés, como llevar un diario, hacer ejercicio o meditar, puede ayudar a prevenir futuras migrañas.<sup>3</sup>



También es posible intentar tomar una clase de control del estrés. Se puede optar por tomar un baño tibio o escuchar música para tratar de aliviar el estrés.

Al realizar estas acciones positivas, una persona elige tomar el control de la reacción de su cuerpo al estrés en su vida.<sup>3</sup>

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.

#### #4. Yoga o estiramientos

Se cree que el yoga puede ayudar a mejorar el flujo sanguíneo y a reducir la tensión muscular, lo que puede ayudar a aliviar los síntomas de la migraña.

Un estudio de 2014 comparó el tratamiento convencional de la migraña con y sin añadir la práctica regular de yoga.<sup>3</sup>

Los investigadores encontraron que el grupo que participó en un programa de yoga tuvo un mayor alivio que el grupo que solo realizó el tratamiento convencional.<sup>3</sup>



#### #5. Terapia de biorretroalimentación

La biorretroalimentación es una terapia que las personas utilizan para desencadenar la liberación y relajación de los músculos tensos. Los sensores colocados en los músculos se alimentan desde una pequeña máquina que proporciona información en tiempo real sobre la tensión muscular, lo que permite a los usuarios liberar mejor las áreas tensas.<sup>3</sup> Colocar sensores a lo largo de la frente, la línea de la mandíbula o los músculos del trapecio en los hombros puede ayudar a tratar los músculos que podrían desencadenar el dolor de la migraña.<sup>3</sup>

#### #6. Masajes

Masajear los músculos del cuello y los hombros puede ayudar a aliviar la tensión y el dolor de la migraña. Alternativamente, tomar una pelota de tenis y usarla para hacer un automasaje a lo largo de los hombros y la espalda es otra opción, y más económica.<sup>3</sup>

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.

## #7. Hidratación

No beber suficiente agua es un desencadenante conocido de migraña y dolor de cabeza y solo se necesita una deshidratación leve para provocar un dolor de cabeza.

Las personas con deshidratación severa pueden necesitar inicialmente una solución de rehidratación oral para reemplazar los electrolitos faltantes.<sup>3</sup>



## #8. Compresas

Algunas personas encuentran que colocarse una compresa fría o tibia en la cabeza puede ser relajante y ayuda a reducir el dolor de la migraña.

Muchas personas que padecen migrañas informan que prefieren una compresa fría, pero tanto la tibia como la fría pueden funcionar.<sup>3</sup>

El uso de esta terapia tiene pocos efectos secundarios, aunque las personas con problemas circulatorios, diabetes o problemas de la piel deben evitar las temperaturas extremas.<sup>3</sup>

Junto a tu equipo médico lleva un registro de tus migrañas para identificar los desencadenantes o un patrón para tus dolores de cabeza. Esto puede ayudarte a ti y a tu proveedor a crear un plan de tratamiento. Conocer sus desencadenantes puede ayudarte a evitarlos.<sup>1</sup>

**¡Sigue estas recomendaciones y muévete por tu salud!**

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.

## Referencias:

1. Medline Plus. Manejo de las migrañas en el hogar. (Revisado 9 noviembre 2021). [Consultado el 29 de enero del 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000420.htm>
2. Mayo Clinic. Migraña. (Revisado 2 junio 2021). [Consultado el 29 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201>
3. Medical News Today. ¿Cuáles son algunos consejos para el alivio inmediato de la migraña? (Revisado 10 marzo 2021). [Consultado el 29 de enero del 2024]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/remedios-caseros-para-la-migrana#conclusion>

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.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1300