Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®



¿Qué es la migraña?

- Es una **enfermedad neurológica crónica** y cíclica caracterizada por ataques frecuentes de dolor de cabeza (cefalea) acompañado de una variedad de síntomas.

- Esto es por una **activación** de una parte del cerebro que se llama **"sistema trigémino vascular"** que hace que se libere en el cerebro sustancias que estimulan la inflamación.

- Tiene un alto componente **hereditario**.



¿Por qué es tan relevante?

- Afecta a **1.16 billones** de personas en el mundo.

- 15% de la población tiene esta enfermedad (**1 de cada 7 personas**).

- Es la **condición neurológica más discapacitante** entre los 5 y 15 años y la segunda entre los 20 y 59 años.

- Es la **sexta causa de discapacidad** a nivel mundial.

- 2% a 8% corresponde a migraña crónica (dolor de más de 15 días al mes por más de 3 meses), con **mayor prevalencia en mujeres**. Afecta la calidad de vida en lo social, laboral y anímico.

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®

La migraña tiene fases...

En cada una de las fases se manifiestan distintos síntomas:

1. Fase pródromo
2. Fase aura
3. Fase de dolor
4. Fase de postdromo

No todas las personas pasan por todas las fases

1 Pródromo



- Se da hasta en un 77% de las personas migrañosas
- Dura desde 24 a 48 horas previo al dolor

¿En qué consiste?

- Fatiga
- Bostezos frecuentes
- Anorexia
- Antojo por ciertos alimentos
- Mucha sed y ganas de orinar frecuentemente
- Cambios de humor
- Constipación/diarrea

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®

2 Aura



- Se da hasta en un 30% de las personas con migraña.
- Se puede dar en todas las crisis o bien sólo en algunas.
- Hay personas que sólo tienen aura y no dolor.

¿Qué es?

- Es un síntoma neurológico transitorio que precede al dolor o bien lo acompaña

- Dura desde 5 minutos hasta 1 hora.

- En el 90% de los casos estos síntomas son visuales (luces, escotomas, espectros de fortificación, no ver una parte del campo visual).

- También el aura puede ser sensitiva, sensorial (autocinesis o distorsión del tamaño corporal por ejemplo), de lenguaje, síntomas de tronco cerebral (vértigo y disartria) e incluso con hemiparesia en caso de la migraña hemipléjica familiar. Cuando precede al dolor, este manifiesta dentro de los 60 minutos siguientes.

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®

3 Fase del dolor



- Esta fase puede durar desde 4 a 72 horas.
- Según los criterios diagnósticos, el dolor es: unilateral, pulsátil, de intensidad moderada a severa, empeora con la actividad física.
- Al menos debe tener uno de los siguientes síntomas que lo acompañen: Náuseas/vómitos o Fotofobia/sonofobia

4 Postdromo



- Fase que viene post dolor, de duración variable.
- Se caracteriza por: cansancio, debilidad, síntomas cognitivos, “neblina mental”

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®



Otros datos importantes

Las personas que sufren de migraña crónica suelen tener **alodinia** en el cuero cabelludo. Esto es que, estímulos no dolorosos, como el simple tacto, generan sensación de dolor.

Además, las personas con migrañas son mucho **más sensibles a los olores y a los ruidos**; pudiendo llegar a sentir acúfenos.

Muchas personas tienen **coexistencia de cefalea en picahielo**. Que son verdaderos pinchazos (como con un picahielos), que dura segundos y se ubica en la zona donde es más frecuente la migraña

Existe una teoría respecto de que las personas con migraña tienen una **personalidad particular**; desde niños son: personas metódicas, ordenadas, trabajadoras y responsables.

Las personas con migraña crónica tienen **más dolor cervical y contractura muscular**.

Las personas con migraña tienen **hasta 7 veces más riesgo de padecer depresión**. Además, frecuentemente presentan insomnio.

En las que **sobre usan analgésicos**, y es común que despierten por dolor de cabeza. Las personas con migraña crónica y sobre uso de analgésicos tiene más prevalencia de déficit atencional del adulto.

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®



Glosario

Sistema trigémino vascular*: Es un conjunto de estructuras que integran vías tanto centrales corticosubcorticales como periféricas, que desempeñan un papel activo no solo en la génesis del dolor, sino en las manifestaciones autonómicas y visuales que acompañan la cefalea

Anorexia: Entendida como síntoma (no como el trastorno de la conducta alimentaria), refiere a la pérdida anormal del apetito

Escotoma: Alteración temporal en el campo visual que consiste en un punto ciego de la visión/ceguera parcial.

Espectros de fortificación/Teicopsia: Fenómeno visual que se asemeja a las murallas de un fuerte medieval. Puede comenzar como un pequeño agujero de luz, a veces con líneas y formas geométricas brillantes en tu campo visual.

Autocinesis: Ilusión de que un objeto estático está en movimiento

Disartria: Dificultad para hablar

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®



Glosario

Vértigo: Es una alucinación de movimiento, una percepción de un movimiento que no existe. Lo más frecuente es: rotación o de giro de nuestro cuerpo o del ambiente que nos rodea.

Hemiparesia: Debilidad o dificultad de mover la mitad del cuerpo.

Fotofobia: Hipersensibilidad a las luces

Sonofobia: Hipersensibilidad a los ruidos

Síntomas cognitivos/"neblina mental": Refieren a la alteración temporal de la percepción, atención, lenguaje y memoria.

Alodinia: Percepción de dolor ante estímulos que no deberían generar dolor; principalmente en el cuero cabelludo

Acúfenos: Percepción de sonido que no tiene una fuente externa, por lo que otras personas no pueden escucharlo. Se trata de un ruido grueso; distinto al tinnitus que es más agudo.



Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®

Preguntas del taller

¿Las fases de la migraña se pueden traslapen o superponer entre sí?

Sí, es posible que todas las fases se traslapen.
Por ejemplo: En el caso de episodios de migraña muy seguidos, en donde la fase de postdromo se mezcla con la fase de pródromo del siguiente episodio; pasando directamente al dolor. O, cuando la fase de aura se mezcla con la fase de dolor

Las fases más comunes y frecuentes son el dolor y el postdromo. Las otras fases son más variables

¿Cuánto tiempo puede durar el postdromo?, ¿cuánto tiempo es lo normal, antes de pensar en que sea otra la razón de los síntomas?

Puede durar hasta 3 días; ese es el promedio.
Sin embargo, es muy variable, pero siempre deben ir en bajada, no en aumento. **Lo que se espera:** es que sean síntomas cognitivos o de lenguaje. **No tienen que ser:** síntomas focalizados; como: parálisis de la mitad del cuerpo.

Si los síntomas duran más de 3 días y van en aumento, es importante consultar al médico

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®

Preguntas del taller



¿Qué tipo de ejercicio o actividad física es recomendable?

Principalmente los de fuerza; NO tanto aeróbicos/de cardio. Y <u>NO hacerlo durante el momento de dolor.</u>

Previo al ejercicio: hidratarse muy bien y comer liviano.

Lo ideal es hacerlo cuando se tiene la migraña bien controlada. **Debe ser frecuente y organizado.**

Al inicio el ejercicio puede provocar dolor, porque el cuerpo debe adecuarse a este. Pero una vez que el cuerpo está acostumbrado al **ejercicio, es un protector, por lo que siempre es recomendado para la migraña.**

Si el dolor persiste y/o es gatillado por el mismo ejercicio, es importante **acudir a consulta** para evaluar la posibilidad de que se trate de una "cefalea inducida por el ejercicio" y recibir tratamiento para ello; y así no dejar de hacer ejercicio.

Comenzar o retomar el ejercicio en periodos de bajo estrés o de otros gatillantes, para evitar una sobrecarga de gatillantes.

Pedir adecuaciones/cambios de ejercicios de ser necesario.

Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®

Preguntas del taller



Perimenopausia, ¿Qué se puede hacer en este periodo para controlar la migraña?

Contexto

La mayoría de las mujeres tienen mucho **componente hormonal** que afecta su migraña, debido a las altas fluctuaciones.

Durante la menopausia se espera que el componente hormonal deje de afectar tanto la migraña (“descansar de la migraña”) porque ya no hay grandes fluctuaciones hormonales.

Durante la perimenopausia hay muchos desajustes hormonales, lo que gatilla mucho a la migraña

¿Qué hacer?

Es bastante relativo. Pero, se recomienda es hacer una **terapia de reemplazo hormonal**, para mantener las hormonales estables y evitar altas fluctuaciones.

Evitar las fluctuaciones hormonales, es decir, mantenerse estable, también aplica durante el periodo fértil/reproductivo.

Acudir con un ginecológico/a actualizada, ya que los tratamientos hormonales deben ser **sólo con progestágenos, sin estrógenos y de ciclo extendido**



Taller Síntomas de la Migraña

Club de la Migraña®

Preguntas del taller



¿Qué hacer para disminuir la sensación de neblina mental?

Para evitar el postdromo, hay que **evitar el episodio/crisis de dolor.**

Ya que, este efecto de neblina mental **ocurre por todo el daño que ha causado el episodio/crisis de migraña**, por todo el proceso inflamatorio que ocurre en el cerebro, del cual se está recuperando.

Por lo que, es **importante conocer el propio cuerpo** para detectar a tiempo cuándo va a comenzar o está comenzando la etapa de dolor de un episodio/crisis de migraña.

Porque, actualmente **los tratamientos que existen sólo están enfocados en tratar el síntoma de dolor**, no los síntomas de las otras fases.

Entonces, hay que **tomar cuanto antes, no esperar, el tratamiento SOS/abortivo de dolor** que fue indicado por el especialista.

Evitar la automedicación. Cada persona es distinta y requiere tratamientos distintos. Siempre guiado por un neurólogo/a especialista en cefalea.

Visita nuestro canal de YouTube

Club de la Migraña



O puedes ir directamente a la grabación del taller

Taller: Síntomas de la Migraña