



Guía para el paciente

Lo que debe saber sobre la

MIGRAÑA

¿Qué es la migraña?

La migraña es una enfermedad que afecta el cerebro y los nervios.

En los Estados Unidos, más de **30 millones de adultos** padecen migraña.

Las personas con migraña pueden presentar síntomas tales como dolores de cabeza moderados a intensos, náuseas y sensibilidad a la luz y al sonido.

Estos episodios se llaman **ataques de migraña**.

¿Cuál es la causa de la migraña?

Es posible que la migraña sea resultado de cambios en el cerebro.

El centro de control del dolor ubicado en el cerebro puede algunas veces procesar señales normales como dolor. Estas señales pueden ser luces brillantes, sonidos y olores.

Estos cambios en el cerebro pueden deberse a antecedentes familiares, cambios en el organismo y otros factores externos.



¿Cómo se siente un ataque de migraña?

Los ataques de migraña provocan un **dolor pulsante** que, por lo general, comienza en un lado de la cabeza. Esta sensación puede propagarse a otras partes de la cabeza y el cuello.

- Los ataques de migraña pueden ser muy **dolorosos**.
- El dolor puede durar **horas o días**.
- Durante un ataque, puede **sentir náuseas, tener vómitos y sentirse muy sensible a la luz y al sonido**.

Es posible que los síntomas varíen día a día e, incluso, sean diferentes durante el mismo día.

¿Cada cuánto se producen los ataques de migraña?

Los ataques de migraña son más frecuentes en algunas personas que en otras. Algunas personas los tienen de vez en cuando, mientras que otras pueden tener migraña casi todos los días.

Quizá haya escuchado hablar de la **migraña** como “**migraña episódica**” o “**migraña crónica**”.

Con el tiempo, se puede alternar entre tener migraña episódica y migraña crónica.

Migraña episódica

Le duele la cabeza
menos de 15 días
al mes



Migraña crónica

Le duele la cabeza
15 o más días al mes
durante al menos **3 meses**

Al menos 8 de los dolores
de cabeza del mes tienen
síntomas de migraña

MIGRAÑA

¿Cuáles son las fases de la migraña?

Los ataques de migraña son distintos para cada persona; sin embargo, los síntomas suelen producirse en **cuatro fases principales**, en el orden que se muestra a continuación.

No todas las personas tienen estos síntomas. Por ejemplo, solo aproximadamente un tercio de las personas con migraña tienen aura. Algunas personas tienen síntomas de dos o más fases al mismo tiempo.

Síntomas

1 FASE TEMPRANA (PREMONITORIA)

Días a horas antes del dolor de cabeza

- Sensación de cansancio en todo el cuerpo
- Bostezos repetidos
- Dificultad para concentrarse
- Sensibilidad a la luz o el sonido
- Cambios de humor o irritabilidad
- Antojos alimentarios
- Rigidez en el cuello

2 AURA

Minutos a una hora aproximadamente antes del dolor de cabeza

- Visualización de líneas en zigzag o visión borrosa
- Hormigueos de un lado del cuerpo, cara o lengua
- Entumecimiento
- Dificultad para hablar
- Por lo general, los síntomas del aura desaparecen en aproximadamente una hora

3 DOLOR

De horas a días

- Dolor pulsante en un lado de la cabeza
- Dolor moderado o intenso
- Dolor que empeora con el movimiento
- Náuseas o vómitos
- Sensibilidad a la luz o al sonido

4 RESOLUCIÓN (POSDROMO)

Días a horas después del dolor de cabeza

- Sensación de cansancio en todo el cuerpo
- Dificultad para concentrarse
- Rigidez en el cuello

¿Qué puede desencadenar un ataque de migraña?

Algunas personas tienen un ataque de migraña en determinados momentos, por ejemplo, cuando tienen hambre o están cansadas. Estos factores se llaman **“desencadenantes”**. No todos tienen desencadenantes, y estos podrían no ser los mismos para todas las personas.

ALGUNOS DESENCADENANTES FRECUENTES SON LOS SIGUIENTES:

- Cambios en los hábitos de sueño
- Cambios en el clima
- Menstruación
- Estrés
- Hambre
- Determinados alimentos
- Alcohol
- Tabaco
- Deshidratación
- Abuso de algunos medicamentos

Conocer sus propios desencadenantes puede ser importante para controlar la migraña. Los ataques de migraña pueden ocurrir a pesar de que evite los desencadenantes.



¿Qué ayuda a aliviar la migraña?

Hay formas de lograr que los ataques de migraña sean menos frecuentes o intensos. Hay cosas que puede hacer para **aliviar los síntomas una vez que el ataque de migraña ha comenzado** (tratamiento agudo). Puede intentar otras cosas para **disminuir la cantidad de ataques de migraña** (tratamiento preventivo).

Durante un ataque de migraña

Puede tratar diferentes cosas para disminuir los síntomas de la migraña.

- Aplicar una compresa fría o tibia sobre la cabeza o el cuello.
- Retirarse a una habitación oscura y en silencio, y acostarse.
- Tomar medicamentos de venta libre o de venta con receta.
- Otras opciones para aliviar el dolor son las siguientes:
 - Relajación
 - "Biofeedback" o respuesta biológica como método para aprender a controlar los síntomas mientras los monitorea

Prepare un plan:

Trabaje con su proveedor de salud para preparar un plan de tratamiento de la migraña que le ayude a disminuir el efecto de los ataques.

Antes de un ataque de migraña

Los cambios en la vida cotidiana pueden ayudarle.

- Intente acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- Coma con frecuencia.
- Tome mucha agua.
- Restrinja el consumo de café, té negro o bebidas cola. Estos contienen cafeína.
- Tome tiempo para hacer cosas que lo relajen.
- La terapia cognitivo-conductual puede disminuir el estrés y la percepción del dolor.
- Medicamentos de venta con receta.

¿Cómo puede hablar sobre la migraña?

CON SU PROVEEDOR DE SALUD:

Lleve un **registro de migrañas**. Esta es una herramienta muy importante para usted y su proveedor de salud.

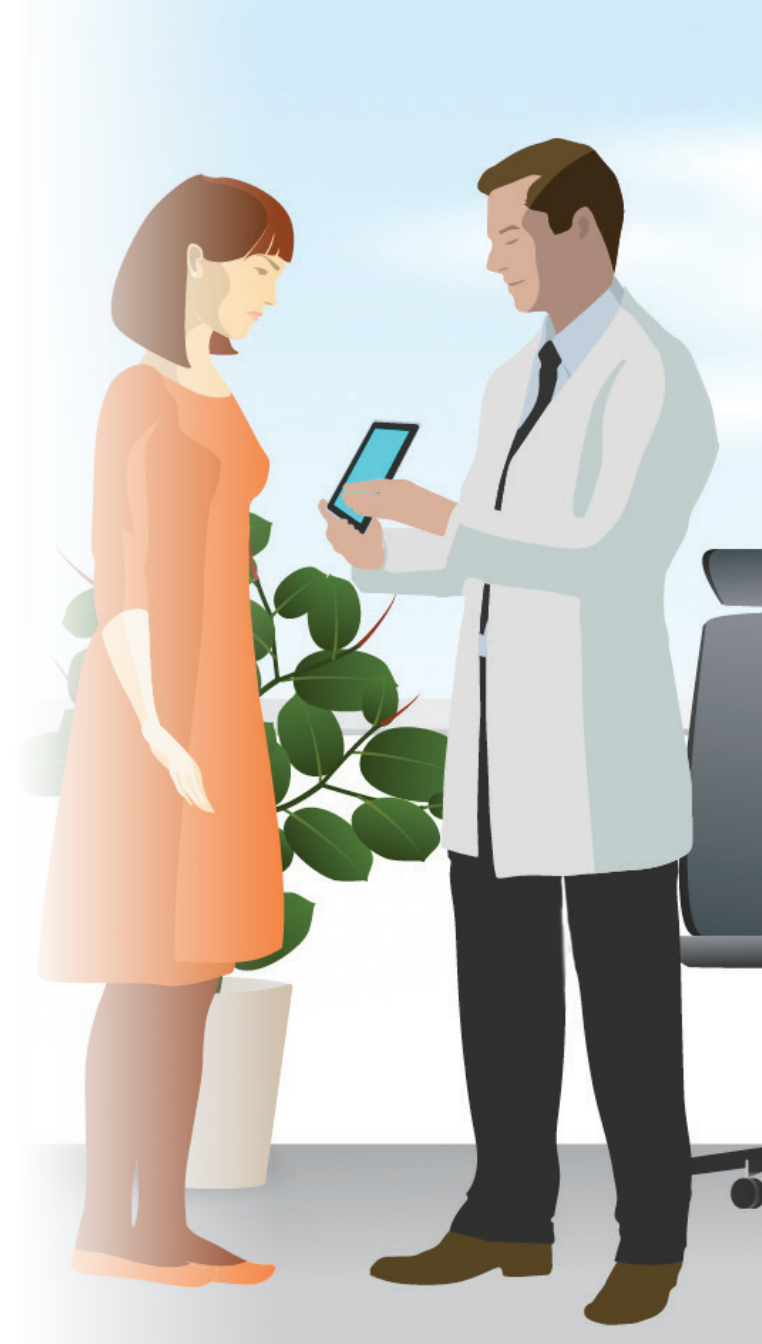
Estas son algunas cosas que puede anotar en su diario:

- ✓ ¿Cada cuánto tiene ataques de migraña?
- ✓ ¿Cuánto duran?
- ✓ ¿Qué tipo de síntomas tiene durante un ataque?
- ✓ ¿Ha notado algo que desencadene los ataques de migraña?
- ✓ ¿Qué alivia los síntomas?

CON AMIGOS, FAMILIARES Y COMPAÑEROS DE TRABAJO:

Quizá quiera hablar con alguien sobre sus ataques. Estos son algunos datos que puede compartir sobre la migraña:

- **La migraña es más que un dolor de cabeza intenso.** La migraña es una enfermedad que afecta el cerebro y los nervios. La migraña produce muchos síntomas, no solo el dolor de cabeza.
- **La migraña es más que un dolor.** Hay otros síntomas además del dolor durante un ataque de migraña. Puede haber sensibilidad a la luz y al sonido, ver líneas en zigzag o destellos de luz brillante en la visión, tener cansancio extremo, náuseas o vómitos.
- **Los ataques de migraña son diferentes para cada persona.** Los síntomas y la intensidad pueden variar de persona en persona, y de manera individual de un ataque a otro.



Vea un video

Escanee el código QR que aparece a la derecha para ver un video informativo sobre la migraña. Use la cámara de su teléfono celular para capturar el código QR. Una vez escaneado el código, su dispositivo mostrará una ventana que puede seleccionar para que lo lleve al video.

Recursos

Los grupos que se listan a continuación ofrecen más información y ayuda para pacientes con migraña.

American Academy of Neurology Brain & Life

brainandlife.org

American Migraine Foundation

americanmigrainefoundation.org

Coalition For Headache And Migraine Patients (CHAMP)

headchemigraine.org

Migraine Again

migraineagain.com

Miles for Migraine

milesformigraine.org

National Headache Foundation

headaches.org

National Institute of Neurological Disorders and Stroke

ninds.nih.gov

WV-HE-US-DEL-0591 ©2019, 01/2019 Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



The Lilly logo, consisting of the word "Lilly" in a red, cursive script font.