

Las migrañas y las cefaleas en racimos

Las migrañas y las cefaleas en racimos se caracterizan por un dolor intenso y palpitante en un lado de la cabeza. La migraña puede ir acompañada de náuseas y vómitos, así como de sensibilidad a la luz y al sonido. También pueden presentarse señales de alerta antes de que aparezca el dolor, tales como destellos de luz o partes de la visión reducida. Esto se conoce como aura. Las migrañas son 3 veces más comunes en mujeres que en hombres. Puede deberse a la influencia de las hormonas. Las migrañas típicas duran entre 4 y 72 horas si no se las trata.

Las cefaleas en racimo reaparecen en grupos durante días, semanas o meses. El dolor se concentra detrás de un ojo o en la zona que lo rodea. También es posible que el ojo se irrite o esté lloroso o que se caiga el párpado. Las migrañas y las cefaleas en racimos pueden ocurrir por muchas razones.

Cómo prevenir migrañas y cefaleas en racimos

Pruebe las siguientes recomendaciones:

- Evite los quesos añejos, los frutos secos, los frijoles, el chocolate, el vino tinto y los alimentos que contengan cafeína, alcohol, tabaco, nitratos o glutamato monosódico (MSG, por su sigla en inglés).
- Registrar los dolores de cabeza en un diario puede ayudar a identificar los desencadenantes.
- No se saltee ninguna comida.
- No trabaje en lugares mal iluminados.
- Disminuya el estrés en la medida de lo posible.
- Duerma lo suficiente todas las noches y trate de mantener un patrón de sueño regular.
- Haga ejercicios con regularidad bajo la supervisión del proveedor de atención médica.
- No tome medicamentos recetados que se sepa que produzcan dolores de cabeza de rebote.

Cómo aliviar el dolor



Pruebe los siguientes consejos:

- Permanezca tranquilo y descanse.
- Recurra al frío para calmar el dolor. Envuelva hielo o una lata de refresco frío en un paño. Aplíquelo en la zona dolorida durante 10 minutos. Repita cada 20 minutos.
- Evite la luz. Use anteojos oscuros, apague las luces y cierre las cortinas. Cuando esté al aire libre, póngase un sombrero de ala ancha.
- Beba abundante cantidad de líquidos. Para aliviar las náuseas, tome de a sorbos un refresco sin cafeína y sin gas.
- Consulte al proveedor de atención médica si le dan migrañas o cefaleas en racimos con frecuencia. Existen medicamentos eficaces para tratarlos o evitarlos.
- El tratamiento hormonal puede ayudar a quienes sufren migrañas asociadas a los cambios hormonales que se producen durante la menstruación.