

Factores Contribuyentes a la Migraña

Piense en la migraña como una enfermedad con un umbral, en el cual, la posición del paciente en relación con el umbral determina qué tan frecuentes, severos y debilitantes serán los ataques de migraña. Hay muchos factores que pueden afectar el que un paciente esté arriba o abajo del umbral. Entender estos factores contribuyentes no sólo reduce las probabilidades de un ataque de migraña en un día dado, sino que también ayuda a los doctores a sugerir planes de tratamiento eficaces para la migraña diseñados específicamente para sus pacientes.



Distintos Tipos de Factores

Los factores se pueden clasificar en dos categorías: factores del estilo de vida y factores médicos. Los factores del estilo de vida incluyen hábitos integrados en su rutina, mientras que los factores médicos son factores más físicos que requieren un examen minucioso de su historial médico para entenderlos.

Factores del Estilo de Vida

Sueño	Ejercicio
Dieta	Hidratación
Cafeína	Estrés
Desencadenantes	

Factores Médicos

Uso de medicamentos agudos
Otros trastornos del dolor
Condiciones psiquiátricas
Antecedentes de abuso
Apnea obstructiva del sueño
Nervios hipersensibles

Resolviendo los Factores de Riesgo del Estilo de Vida

La mejor manera de ajustar sus factores del estilo de vida para reducir su riesgo de ataques de migraña es practicar una buena higiene contra la migraña. La higiene contra la migraña es la práctica de cuidarse a sí mismo de forma tal que reduzca la probabilidad, frecuencia, intensidad y severidad de los ataques de migraña. Aquí hay algunos consejos de la fundación American Migraine Foundation para practicar la buena higiene contra la migraña y mantener los ataques a raya.

1. Asegúrese de dormir lo suficiente y de mantener una rutina regular de sueño.
2. Considere incluir ejercicio regular como parte de su rutina saludable.
3. Trate de comer una dieta bien equilibrada y evite brincar las comidas. Mantenga un inventario de aquellos alimentos desencadenantes conocidos o sospechosos en un planificador de comidas.
4. Manténgase hidratado/a, bebiendo mucha agua durante todo el día.
5. Preste atención especial a la cantidad de cafeína que ingiere y evite las fluctuaciones en sus niveles de cafeína.
6. Aprenda cómo controlar el estrés en su vida cotidiana. Mientras que el estrés está en gran parte fuera de su control, controlarlo puede evitar que afecte su migraña.
7. Identifique sus desencadenantes individuales para la migraña manteniendo un diario de dolores de cabeza, y tome las medidas apropiadas para evitarlos.

Hablando con Su Doctor Sobre los Factores Médicos

Antes de visitar a un especialista en dolores de cabeza, prepárese para hablar sobre su historial médico, ya que podría influenciar su plan de tratamiento. Un doctor experimentado le hará pruebas de detección de las condiciones comunes asociadas, pero siempre ayuda el estar preparado y listo para compartir esta información. Aquí hay una lista de los factores médicos pertinentes a la migraña.

Uso de medicamentos agudos — El uso excesivo de medicamentos agudos puede ser un problema significativo y un factor médico contribuyente para la migraña.

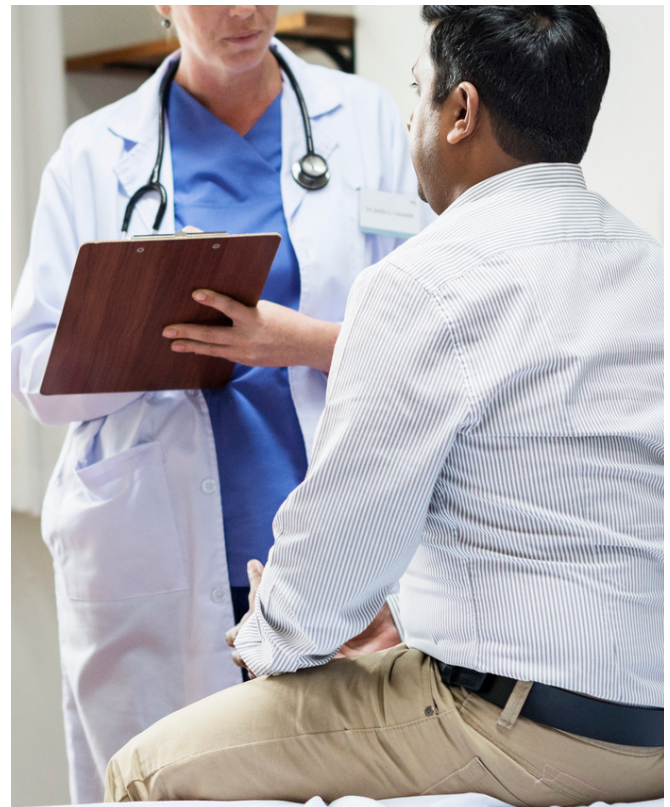
Trastornos del dolor — El tratamiento para los trastornos del dolor ajenos a la migraña puede influenciar significativamente en el resultado de la migraña.

Condiciones psiquiátricas — Los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad son frecuentemente condiciones comórbidas con la migraña, lo que significa que a menudo aparecen juntas aunque no se causan la una a la otra. Resolver un trastorno, frecuentemente puede ayudar a resolver el otro.

Historial de abuso — Hay una alta correlación entre el abuso y los trastornos crónicos de dolores de cabeza, por lo que es importante identificar si está ocurriendo en el estado actual de alguien.

Apnea obstructiva del sueño — Apnea del sueño puede ser un desencadenante por su propio derecho y también contribuye a las malas rutinas de sueño. Rechinar los dientes y apretar la mandíbula también contribuyen a las rutinas del sueño y esto lo debe revisar un dentista.

Nervios hipersensibles — Identificar si los nervios en el área del cuero cabelludo son hipersensibles podría ayudar a su doctor a sugerir opciones de tratamiento más eficaces.



Creando Un Plan de Tratamiento Holístico

La migraña varía de paciente a paciente debido a estos factores individuales, lo que significa que no hay un solo plan de tratamiento para todos. Un plan de tratamiento eficaz toma en cuenta el tipo de migraña, su estilo de vida y su historial médico singular. Es importante tener en cuenta que los planes de tratamiento no sólo se limitan a los medicamentos, también pueden incluir cambios al estilo de vida o tratamientos alternativos, tales como acupuntura o terapia cognitiva conductual. Trabaje estrechamente con un especialista en dolores de cabeza para desarrollar un plan de tratamiento que se adapte a sus necesidades.

AMERICAN  MIGRAINE
FOUNDATION

Visite americanmigraine.org para más información sobre tratamientos alternativos para la migraña y para encontrar a un especialista en dolores de cabeza cerca de usted.

La misión de la fundación American Migraine Foundation es la de movilizar a una comunidad hacia el apoyo y la defensa de los pacientes, así como impulsar y apoyar la investigación impactante que resulte en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades incapacitantes que causan dolor de cabeza severo.

American Migraine Foundation
One Rockefeller Plaza, 11th Floor
New York, NY 10020
P: +1 (929)-376-1333
E: info@americanmigraine.org

