



Migrañas
y otras Cefaleas

Migrañas

Guía para pacientes con migraña

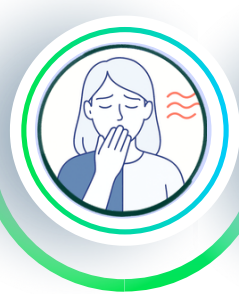


Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias
Escuela Andaluza de Salud Pública

Introducción

La migraña es un tipo de dolor de cabeza intenso y recurrente, que puede durar desde unas pocas horas hasta varios días. No es un simple dolor de cabeza: es una condición neurológica que afecta el funcionamiento del cerebro y puede interferir seriamente en la vida diaria.

Muchas personas describen la migraña como un dolor pulsátil (como latidos) que suele sentirse en un lado de la cabeza, aunque también puede ser en ambos lados. A menudo viene acompañado de otros síntomas, como:



Nauseas



Sensibilidad a la luz
fotofobia



Sensibilidad al ruido
fonofobia



Alteraciones en la visión
como ver luces o destellos, lo que se llama "aura" en algunos casos



Mareos o dificultad para concentrarse

La migraña puede aparecer en cualquier momento, aunque hay ciertos factores que pueden desencadenarla, como el estrés, cambios hormonales, falta de sueño, ciertos alimentos o luces brillantes.

La migraña es una condición muy común. Afecta a millones de personas en todo el mundo, especialmente a mujeres, aunque también puede presentarse en hombres, adolescentes e incluso niños.

Actualmente no existe una cura definitiva para la migraña, pero sí existen tratamientos eficaces para reducir la frecuencia, la intensidad y la duración de los episodios. Además, muchas personas aprenden a identificar y evitar los factores que la desencadenan, mejorando así su calidad de vida.

Entender qué es la migraña es el primer paso para controlarla mejor, reducir el sufrimiento que causa y recuperar el control sobre tu día a día.

Qué es la migraña

Definición clínica

La migraña es un trastorno neurológico que se manifiesta principalmente como un dolor de cabeza intenso, recurrente y a menudo incapacitante. Suele presentarse en un lado de la cabeza, con un dolor pulsátil o punzante, y puede durar entre 4 y 72 horas si no se trata.

Además del dolor, muchas personas experimentan otros síntomas como:



Nauseas



Sensibilidad a la luz
fotofobia



Sensibilidad al ruido
fonofobia



Alteraciones en la visión
como ver luces o destellos, lo que se llama "aura" en algunos casos



Mareos o dificultad para concentrarse

La migraña no es solo un dolor de cabeza común. Es una condición crónica que puede afectar la calidad de vida si no se trata adecuadamente. Los episodios pueden repetirse con distinta frecuencia: desde algunas veces al año hasta muchos días al mes.

Aunque no tiene cura definitiva, existen tratamientos para aliviar el dolor durante los ataques y también para prevenirlos. Además, identificar los factores que la desencadenan (como el estrés, ciertos alimentos, cambios hormonales o falta de sueño) puede ayudar a controlarla mejor.

Tipos de migraña (con aura, sin aura, crónica, hemipléjica, etc.)

Aunque muchas personas usan la palabra "migraña" como si fuera un solo tipo de dolor de cabeza, en realidad existen varios tipos, con características distintas. Conocerlos puede ayudarte a entender mejor tu diagnóstico y tratamiento.



Migraña sin aura (la más común)

- Es el tipo más frecuente.
- El dolor suele ser intenso, pulsátil, en un lado de la cabeza.
- Puede venir acompañado de náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido.
- No hay señales visuales o síntomas previos antes del dolor.



Migraña con aura

- Antes del dolor, la persona nota señales llamadas "aura".
- El aura puede incluir:
 - Luces o destellos en la vista
 - Zonas borrosas o puntos ciegos
 - Hormigueo en manos o cara
 - Dificultad para hablar
- El aura dura entre 20 y 60 minutos y desaparece antes de que comience el dolor de cabeza.



Migraña crónica

- Es cuando se tienen migrañas 15 días o más al mes, durante al menos 3 meses.
- No todos los días son dolorosos, pero el problema es constante.
- Puede afectar mucho la calidad de vida y requiere seguimiento médico especializado



Migraña hemipléjica

- Es un tipo raro de migraña con síntomas parecidos a un accidente cerebrovascular (ictus).
- Puede causar debilidad o parálisis en un lado del cuerpo durante el aura.
- Es importante descartar otras causas con estudios médicos.



Migraña vestibular

- Causa mareos, vértigo, problemas de equilibrio y a veces náuseas, con o sin dolor de cabeza.



Migraña ocular o retiniana

- Afecta la visión de un solo ojo, causando visión borrosa o pérdida visual temporal.
- Es poco frecuente y debe ser evaluada por un especialista.

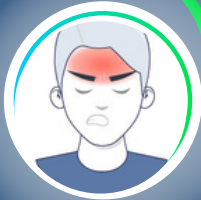
Diferencia entre migraña y otros tipos de dolor de cabeza



MIGRAÑA

Tipo de dolor: Pulsátil (como latidos), de moderado a muy intenso

Ubicación	Generalmente en un lado de la cabeza (pero puede ser en ambos).
Duración	De 4 horas a 3 días si no se trata.
Síntomas acompañantes	• Náuseas o vómitos • Sensibilidad a la luz y al ruido • Visión borrosa o destellos (aura, en algunos casos)
Causa	Trastorno neurológico. Suele haber desencadenantes (estrés, comida, hormonas, etc.).
Impacto	Puede ser incapacitante. Muchas personas deben interrumpir sus actividades.
Frecuencia	Varía. Puede ocurrir de forma ocasional o varias veces al mes.



CEFALEAS TENSIONAL (dolor de cabeza por tensión)

Tipo de dolor: : Opresivo o como una “banda apretada” alrededor de la cabeza.

Ubicación	Ambos lados de la cabeza o en la frente.
Duración	Desde 30 minutos hasta varios días.
Síntomas acompañantes	No suele haber náuseas ni sensibilidad extrema a luz o sonido.
Causa	Estrés, fatiga, malas posturas, tensión muscular
Impacto	Molesta, pero la mayoría de las personas puede seguir con sus actividades.
Frecuencia	Puede ser ocasional o frecuente.

Diferencia entre migraña y otros tipos de dolor de cabeza



MIGRAÑA

Tipo de dolor: Pulsátil (como latidos), de moderado a muy intenso

Ubicación

Generalmente en un lado de la cabeza (pero puede ser en ambos).

Duración

De 4 horas a 3 días si no se trata.

Síntomas acompañantes

- Náuseas o vómitos
- Sensibilidad a la luz y al ruido
- Visión borrosa o destellos (aura, en algunos casos)

Causa

Trastorno neurológico. Suele haber desencadenantes (estrés, comida, hormonas, etc.).

Impacto

Puede ser incapacitante. Muchas personas deben interrumpir sus actividades.

Frecuencia

Varía. Puede ocurrir de forma ocasional o varias veces al mes.



CEFALEAS TENSIONAL (dolor de cabeza por tensión)

Tipo de dolor: : Opresivo o como una “banda apretada” alrededor de la cabeza.

Ubicación

Ambos lados de la cabeza o en la frente.

Duración

Desde 30 minutos hasta varios días.

Síntomas acompañantes

No suele haber náuseas ni sensibilidad extrema a luz o sonido.

Causa

Estrés, fatiga, malas posturas, tensión muscular

Impacto

Molesta, pero la mayoría de las personas puede seguir con sus actividades.

Frecuencia

Puede ser ocasional o frecuente.



CEFALEA en RACIMOS (menos común)

Muy intenso, punzante, como una “puñalada”

Ubicación

Alrededor de un ojo, en un solo lado de la cara.

Duración

De 15 minutos a 3 horas

Síntomas acompañantes

- Ojo rojo o lagrimeo
- Nariz congestionada del mismo lado

Causa

Se desconoce, pero es un tipo específico de cefalea.

Impacto

Muy dolorosa y limitante, aunque poco común.

Frecuencia

Puede aparecer varias veces al día durante semanas (racimos), y luego desaparecer por meses o años.

Diagnóstico

¿Cómo se diagnostica la migraña?

Diagnosticar la migraña no siempre es fácil, porque no hay una prueba específica (como un análisis de sangre o una radiografía) que diga “tienes migraña”.

El diagnóstico se basa sobre todo en lo que tú cuentas: tus síntomas, cómo y cuándo te duele la cabeza, y qué otros signos acompañan ese dolor.

¿Qué hace el /la médico/a?

Diagnosticar la migraña no siempre es fácil, porque no hay una prueba específica (como un análisis de sangre o una radiografía) que diga “tienes migraña”.

El diagnóstico se basa sobre todo en lo que tú cuentas: tus síntomas, cómo y cuándo te duele la cabeza, y qué otros signos acompañan ese dolor.

Preguntas



- ¿Dónde te duele la cabeza?
- ¿Cómo es el dolor? ¿Fuerte, pulsátil, constante?
- ¿Cuánto dura?
- ¿Con qué frecuencia te pasa?
- ¿Tienes náuseas, visión borrosa o molestias con la luz o el sonido?
- ¿Hay antecedentes familiares de migraña?

Revisar la historia clínica

Si tomas medicamentos, si tienes otras enfermedades, si hay factores hormonales o de estilo de vida que puedan influir.

EXPLORAR el estado NEUROLÓGICO

- A veces te hace pruebas sencillas para ver cómo están tus reflejos, tu coordinación o tu vista.
- Esto ayuda a descartar otros problemas más graves que pueden parecerse a la migraña.

PUEDE PEDIR ESTUDIOS si es necesario

- No siempre es necesario hacer pruebas.
- Pero si hay síntomas extraños, el médico puede pedir:
- Una resonancia magnética o una tomografía para ver el cerebro.
- Análisis de sangre si se sospechan otras causas.

En resumen

También puede ayudarte llevar un “diario de migraña”

- Anotar cuándo aparecen los dolores, cuánto duran, qué comiste, si dormiste bien, etc.
- Esto ayuda a identificar patrones y posibles desencadenantes.

EN RESUMEN

La deshidratación puede desencadenar y aumentar tanto la frecuencia como la intensidad de los ataques de migraña; así lo han demostrado diversos estudios científicos. Una adecuada hidratación previene la migraña.

Pruebas habituales (si las hay)

Pruebas habituales (si las hay)

En la mayoría de los casos, no hace falta hacer muchas pruebas para diagnosticar la migraña. Como es una enfermedad que se reconoce por los síntomas que cuenta la persona, el diagnóstico suele hacerse hablando con el médico y explicando bien el tipo de dolor.

Sin embargo, en algunos casos, el médico puede pedir ciertas pruebas para asegurarse de que no hay otra causa detrás del dolor de cabeza.

Pruebas habituales (si las hay)

Resonancia magnética (RM) o tomografía (TAC)

- Son pruebas de imagen que permiten ver el interior del cerebro.
- Se usan solo si el dolor es muy diferente, o si hay síntomas extraños (como pérdida de visión, debilidad, problemas de habla, etc.)
- Sirven para descartar otras causas más graves, como tumores o sangrados (aunque eso es muy poco común).

Análisis de sangre

- Para revisar si hay infecciones, inflamación o problemas hormonales.
- No detectan la migraña, pero ayudan a descartar otras enfermedades.

Medición de la presión arterial

- Una presión muy alta también puede causar dolor de cabeza, así que suele medirse en la consulta.

Importante saber

- **Estas pruebas no confirman la migraña, solo ayudan a descartar otras causas.**
- **Si el médico no pide pruebas, no significa que no crea en lo que dice al paciente, sino que con los síntomas que describe, puede tener claro que se trata de una migraña. Confiar en el médico es importante.**

Si una persona nota que el dolor cambia, aparece de forma súbita y muy intensa, o viene acompañado de otros síntomas como desmayos, visión doble o dificultad para hablar, es importante volver al médico.

Cuándo acudir a un especialista

¿Cuándo se debe acudir a un especialista por migraña?

No todos los dolores de cabeza necesitan atención médica urgente. Pero si se tienen migrañas frecuentes, intensas o que afectan tu vida diaria, puede ser muy útil ver a un especialista en atención primaria o en neurología o en casos más complejos al especialista en cefaleas (dolores de cabeza).

Se acude a un especialista si:

Se tienen migrañas muy frecuentes

- Más de 4 ataques al mes.
- O si el dolor dura varios días seguidos.

Los medicamentos ya no ayudan

Los medicamentos ya no ayudan

Aparecen síntomas extraños o preocupantes

- Dificultad para hablar o moverse
- Visión doble o pérdida de visión repentina
- Pérdida de conocimiento
- Confusión o desorientación
- Fiebre junto con el dolor de cabeza

El dolor es muy intenso o incapacitante

- Si impide trabajar, estudiar o hacer una vida normal.
- Si se necesita tomar analgésicos muy seguidos para poder continuar con el día.

La persona tiene migrañas crónicas

Si la persona tiene dolor de cabeza más de 15 días al mes durante varios meses, podría tener migraña crónica, que necesita un enfoque especial

Preocupa la calidad de vida

Si la persona siente que la migraña le está afectando emocionalmente (ansiedad, tristeza, frustración), el especialista también puede ayudarlo a encontrar un plan integral.

El patrón de las migrañas ha cambiado

Si una persona nota que las migrañas son diferentes a lo habitual: más intensas, más duraderas o con nuevos síntomas.

Estos síntomas no son típicos de la migraña común y deben ser evaluados con urgencia.

¿Qué puede hacer un especialista?



- Confirmar el diagnóstico
- Buscar tratamientos más avanzados (como medicamentos preventivos, inyecciones o nuevas terapias)
- Ayudarle a identificar desencadenantes y hábitos que empeoran el problema
- Derivarle a otros profesionales si lo necesita (psicólogo, nutricionista, etc.)

RECUERDA

No tiene que “aguantar” el dolor. La migraña se puede tratar y controlar. Pedir ayuda no es exagerar, es cuidarse.

Causas y factores desencadenantes

Causas y factores desencadenantes de la migraña

¿Por qué ocurre y qué puede activarla?

La migraña es una condición compleja. No tiene una única causa, pero sabemos que hay varios factores que influyen. Algunas personas tienen una predisposición genética, y en ellas ciertos factores pueden “desencadenar” un ataque de migraña.



Factores genéticos

- La migraña puede heredarse.
- Si uno o ambos padres tienen migraña, es más probable que sus hijos también la tengan.
- Esto no significa que todas las personas con predisposición la desarrollen, pero sí que son más sensibles a los desencadenantes.

Desencadenantes comunes

Estrés, cambios hormonales, alimentación, sueño, estímulos sensoriales (luz, olores, ruidos), meteorología...

Aunque varían de persona a persona, hay varios factores que con frecuencia provocan una crisis de migraña:



Estrés

- Es uno de los desencadenantes más frecuentes.
- Cambios bruscos de estado emocional (preocupaciones, ansiedad, tensión) pueden provocar migrañas.
- Curiosamente, algunas personas tienen migraña después de relajarse, como el primer día de vacaciones.



Cambios hormonales (en mujeres)

- Las fluctuaciones hormonales durante la menstruación, embarazo o menopausia pueden influir.
- Algunas mujeres tienen migrañas más fuertes o frecuentes justo antes o durante la regla (migraña menstrual).



Alimentación

- Algunos alimentos o bebidas pueden ser desencadenantes, por ejemplo:
 - Quesos curados
 - Vino tinto o alcohol en general
 - Embutidos o productos con aditivos (como glutamato)
 - Ayunar o saltarse comidas también puede provocar migraña



Sueño

- Dormir demasiado o muy poco puede desencadenar una crisis.
- Cambios en el horario de sueño (fines de semana, viajes) también afectan.



Estímulos sensoriales

- Las personas con migraña son muy sensibles a su entorno.
- Pueden desencadenarse por:
 - Luces muy brillantes o parpadeantes
 - Ruidos fuertes
 - Olores intensos, como perfumes, productos de limpieza, gasolina

¿Cómo identificar los propios desencadenantes?

No todas las personas reaccionan a los mismos factores. Por eso es muy útil:

Llevar un “diario de migraña”

Anotar:

- Día y hora del ataque
- Qué comió, cómo durmió, si estuvo estresado/a
- Ciclo menstrual (si aplica)
- Medicación tomada y su efecto

Este registro ayudará a ver patrones y descubrir qué cosas aumentan el riesgo de una crisis en cada caso.

CONSEJO

Identificar desencadenantes no siempre es fácil, pero con observación y paciencia podrá una persona reducir la frecuencia e intensidad de las migrañas al evitarlos o controlarlos.

Registro y seguimiento

- Uso de un diario de migrañas
- Qué anotar: fecha, duración, síntomas, factores, medicación, etc.
- Aplicaciones útiles

Llevar un diario de migrañas es una herramienta muy útil para entender mejor tus ataques y ayudar a tu médico a darte el tratamiento más adecuado.

Con el tiempo, este seguimiento te permitirá identificar patrones, descubrir qué te afecta más y evaluar si los tratamientos están funcionando.

¿Qué es un diario de migrañas?

Es un cuaderno, tabla o aplicación donde anotas cada episodio de migraña y los factores que podrían haberlo desencadenado. No se necesita que sea perfecto, solo que se sea constante.

¿Qué se debe anotar?

Fecha y hora

¿Cuándo empezó y cuándo terminó el episodio?

Duración del dolor

¿Cuántas horas o días duró?

Intensidad del dolor

¿Fue leve, moderado o fuerte? Puede usar una escala del 1 al 10 si lo prefiere.

Ubicación del dolor

¿Le dolía un lado de la cabeza, ambos, detrás de los ojos?

Síntomas acompañantes

Náuseas, vómitos, visión borrosa, aura, sensibilidad a la luz o al sonido, etc.

Factores desencadenantes posibles

¿Qué hizo, comió o sintió antes del ataque? (estrés, menstruación, comida, falta de sueño, etc.)

Medicación tomada

¿Qué medicamento usó y cuánto? ¿Le alivió?

Actividad o impacto

¿Pudo continuar con las actividades o tuvo que parar?

Aplicaciones útiles para el seguimiento

Si prefiere hacerlo en el teléfono, hay apps diseñadas específicamente para personas con migraña. Algunas permiten incluso generar informes para compartir con el médico.

Algunas apps recomendadas:

- Migraine Buddy (muy completa, con recordatorios y estadísticas)
- Migraine Monitor
- N1-Headache
- Happify Health – Migraine Care
- Bearable (registro de salud en general, útil si tienes más síntomas)

¿Por qué es útil el registro?

- Ayuda a entender los propios patrones.
- Facilita la comunicación con el médico.
- Permite evaluar si un tratamiento está funcionando o no.
- Da más control y conocimiento sobre la salud.

CONSEJO

Probar varias apps hasta encontrar la que mejor se adapte a cada uno. Lo importante es que sea fácil de usar y motive a registrar con regularidad.

Síntomas
acompañantes

Causas

Tratamientos disponibles

- Tratamiento agudo (para el ataque)
- Tratamiento preventivo (profilaxis)
- Medicamentos de uso frecuente (triptanes, antiinflamatorios, preventivos como betabloqueantes, antiepilépticos, anticuerpos monoclonales, etc.)

Tratamientos disponibles para la migraña

Opciones para aliviar y prevenir el dolor

Aunque la migraña no tiene cura definitiva, sí existen tratamientos eficaces que pueden ayudarte a:

- Aliviar el dolor cuando ocurre un ataque (tratamiento agudo)
- Reducir la frecuencia e intensidad de los ataques (tratamiento preventivo o profilaxis)

El tratamiento ideal depende de cada persona, y muchas veces se combinan diferentes opciones.

Tratamiento agudo (para el ataque)

Este tipo de tratamiento se usa cuando ya ha comenzado el dolor de migraña, con el objetivo de aliviar los síntomas lo antes posible.

Medicamentos comunes

- Analgésicos simples: Paracetamol, ibuprofeno, naproxeno
- (Eficaces en ataques leves o moderados si se toman a tiempo)
- Triptanes: (Sumatriptán, rizatriptán, zolmitriptán, etc.)
- Son medicamentos específicos para la migraña. Actúan sobre los vasos sanguíneos del cerebro y son más eficaces si se toman al inicio del ataque.
- Medicamentos para náuseas y vómitos:
 - Como metoclopramida o domperidona (en algunos casos se combinan con los analgésicos)
 - Existen nuevos fármacos para el tratamiento agudo de las crisis como Lasmiditan o rimegepant.

Es importante no abusar de los analgésicos. Usarlos en exceso (más de 10-15 días al mes) puede empeorar la migraña a largo plazo

Tratamiento preventivo (profilaxis)

Aunque la migraña no tiene cura definitiva, sí existen tratamientos eficaces que pueden ayudarte a:

Se toma todos los días, aunque no haya dolor, y el efecto puede tardar semanas en notarse

Medicamentos de uso frecuente

Betabloqueantes

- Ejemplo: propranolol, metoprolol
- También se usan para tratar la hipertensión o ansiedad.

Antidepresivos

- Ejemplo: amitriptilina
- Ayudan a regular el dolor y el sueño.

Antiepilépticos

- Ejemplo: topiramato, zonisamida, valproato
- Reducen la excitabilidad del cerebro, lo que puede prevenir la migraña.

Fármacos específicos de migraña: AntiCGRP

Anticuerpos monoclonales

- Nuevos tratamientos específicos para prevenir la migraña (ej. erenumab, fremanezumab, eptinezumab, galcanezumab)
- Se administran por inyección (una vez al mes o cada 3 meses).
- Son bien tolerados y muy eficaces en algunos pacientes.

Gepantes

- Nuevos tratamientos específicos para prevenir la migraña (ej. Atogepant, rimegepant)
- Se administran por vía oral, diarios o cada 48 horas
- Son bien tolerados y muy eficaces en algunos pacientes.

CONSEJO

Estos tratamientos siempre deben ser indicados por un especialista, ya que pueden tener efectos secundarios o no ser adecuados para todas las personas.

Otras opciones complementarias

- Cambios en el estilo de vida: sueño regular, alimentación, manejo del estrés, hidratación, ejercicio físico...
- Terapias no farmacológicas: acupuntura, fisioterapia, yoga, mindfulness
- Suplementos (en algunos casos): magnesio, riboflavina (vitamina B2), coenzima Q10

(Consulta siempre con el médico antes de tomarlos)

RECORDAR

- Cada persona responde de forma distinta a los tratamientos.
- Puede que se necesite probar varias opciones antes de encontrar la más adecuada.
- No automedicarse ni cambiar la medicación sin consultar al médico.
- Terapias no farmacológicas
- Relajación, fisioterapia, acupuntura
- Estilo de vida y hábitos saludables

Terapias no farmacológicas para la migraña

Cuidar cuerpo y mente también ayuda a reducir los ataques

Además de los medicamentos, existen otras formas de prevenir y aliviar la migraña que no requieren pastillas.

Estas terapias son muy útiles como complemento del tratamiento médico y pueden mejorar tu calidad de vida a largo plazo.

Técnicas de relajación y manejo del estrés

El estrés es uno de los desencadenantes más comunes de la migraña. Aprender a relajarse y controlar la ansiedad puede reducir la frecuencia de los ataques. Se puede plantear la terapia cognitivo conductual



Respiración profunda y consciente



Relajación muscular progresiva



Meditación y mindfulness



Yoga o tai chi



Terapia psicológica

(como la terapia cognitivo-conductual, muy eficaz en migraña)

Dedicar unos minutos al día a técnicas de relajación puede marcar la diferencia.

Fisioterapia y cuidados físicos

Algunas migrañas están relacionadas con tensión muscular en el cuello, mandíbula o espalda. A fisioterapia puede ayudar con:



Técnicas de masaje y estiramiento



Mejora de la postura (especialmente si pasas mucho tiempo sentado/a)



Movilidad del cuello y espalda



Ejercicios suaves para reducir tensiones

También puede combinarse con masajes terapéuticos o tratamientos como la hidroterapia.

Estilo de vida y hábitos saludables

Cuidar tu salud en general puede ayudarte a tener menos migrañas. Aquí van algunas claves:

Mantener una rutina estable

- Dormir y despertarte a la misma hora todos los días (también los fines de semana)
- Comer a horarios regulares y evitar saltarte comidas

Alimentación equilibrada

- Evitar alimentos que identifiquemos como desencadenantes
- Evitar ayuno, comer 5 veces al día
- Mantenerse bien hidratado/a
- Beber 2 l de agua diarios
- Limitar el alcohol y la cafeína si uno nota que le afectan

Actividad física moderada

- Hacer ejercicio suave o moderado (como caminar, nadar o andar en bicicleta) de forma regular puede reducir el estrés y mejorar el sueño
- Evitar esfuerzos intensos durante una crisis
- Saber que la actividad física puede desencadenar una crisis, pero que el entrenamiento regular puede prevenirlo

Control de estímulos sensoriales

- Usar gafas de sol si la luz le molesta
- Evitar ambientes con olores fuertes o ruidos muy altos
- Descansar en lugares tranquilos durante una crisis

EN RESUMEN

Las terapias no farmacológicas no reemplazan el tratamiento médico, pero pueden potenciarlo y ayudar a sentirse mejor en el día a día. Combinar medicamentos, cambios en el estilo de vida y técnicas de relajación es la clave para manejar la migraña de forma integral

Estilo de vida y prevención



**Alimentación
recomendada**



**Rutinas de
sueño**



**Manejo del
estrés**



**Ejercicio
físico**



**Técnicas de
relajación y
mindfulness**

Estilo de vida y prevención en la migraña: Cambios sencillos que pueden marcar una gran diferencia

Si sufres migraña con frecuencia, mejorar tus hábitos de vida puede ayudarte a prevenir los ataques o hacerlos menos intensos. Estos cambios no sustituyen el tratamiento médico, pero son un complemento esencial.

Alimentación recomendada

Algunos alimentos pueden desencadenar migrañas en personas sensibles, mientras que otros ayudan a mantener el equilibrio.

Recomendaciones

- Mantener horarios de comida regulares: no saltarse comidas
- Beber suficiente agua cada día (deshidratación = posible migraña)
- Comer alimentos frescos y naturales: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, proteínas magras
- Tomar nota si algún alimento provoca crisis (cada persona es diferente)

Alimentos que pueden ser desencadenantes:

**Quesos
curados**



**Alcohol,
especialmente
vino tinto**



Embutidos



**Café o bebidas con
caféina** (en exceso o
abstinencia)



Rutinas de sueño

Dormir bien es clave para la salud cerebral. Tanto dormir poco como dormir demasiado puede desencadenar migrañas.

Consejos

- Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días
- Crear un ambiente tranquilo antes de dormir: sin pantallas, luz suave, sin comidas pesadas
- vitar la cafeína y el alcohol antes de dormir
- Si se puede, intentar dormir entre 7 y 8 horas por noche

Manejo del estrés

El estrés es uno de los principales desencadenantes de migraña. Aprender a controlarlo puede ayudar a tener menos ataques.

Estrategias útiles:

- Identificar las situaciones que generan más tensión
- Organizar las tareas y evita sobrecargarse
- Tomarse pausas durante el día para respirar o moverse
- Apoyarse en personas de confianza o considerar ayuda profesional si se necesita

Ejercicio físico

El movimiento regular ayuda a liberar endorfinas, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

Recomendado

- Actividades suaves o moderadas: caminar, nadar, yoga, bicicleta, pilates
- Empezar poco a poco, y hacerlo de forma regular
- Evitar ejercicio intenso o con mucho impacto si se siente cerca de un ataque

Algunas personas pueden notar migraña tras el ejercicio muy intenso. Escuchar al cuerpo.

Técnicas de relajación y mindfulness

Estas herramientas ayudan a calmar el sistema nervioso, mejorar el sueño y reducir la tensión física y mental.

Opciones eficaces

- Mindfulness: estar presente con atención plena, sin juzgar
- Meditación guiada: se pueden usar apps como Calm, Insight Timer, Petit Bambou
- Relajación muscular progresiva
- Ejercicios de respiración consciente
- Yoga suave o estiramientos diarios

EN RESUMEN

Adoptar un estilo de vida saludable no solo mejora el bienestar general, sino que puede ayudar a tener menos migrañas y con menor intensidad.
Pequeños cambios diarios pueden tener un gran impacto a largo plazo.

Cuándo buscar ayuda médica



Signos de alerta



Empeoramiento del patrón



Efectos secundarios de los tratamientos

Aunque muchas personas aprenden a convivir con la migraña, no se debe normalizar el dolor si es frecuente, cambia o interfiere con la vida diaria. En algunos casos, es importante acudir al médico lo antes posible.

Signos de alerta: cuándo consultar de inmediato

Busca atención médica urgente si:

- El dolor de cabeza aparece de forma repentina e intensa, como un “trueno”
- Tiene síntomas neurológicos que no son habituales:
 - Pérdida de visión o visión doble
 - Dificultad para hablar o entender
 - Debilidad en una parte del cuerpo
 - Pérdida de equilibrio o coordinación
 - Tiene fiebre alta, rigidez de cuello o confusión junto con el dolor
 - Tiene convulsiones o pérdida de conocimiento
 - Es el primer dolor de cabeza muy intenso, especialmente si uno es mayor de 50 años
 - El dolor aumenta progresivamente durante días

Estos síntomas no son típicos de una migraña común y deben ser evaluados urgentemente para descartar otras causas graves.

Empeoramiento del patrón habitual

Consulta al médico si:

- Las migrañas se vuelven más frecuentes (por ejemplo, más de 4 al mes)
- Los ataques son más intensos o duran más tiempo
- Notamos que el dolor cambia de características (por ejemplo, duele en otro lugar o los síntomas son distintos)
- La medicación ya no hace efecto o necesitamos tomarla muy seguido para poder funcionar
- Comenzar a tener migrañas casi todos los días
- (Esto puede ser un signo de migraña crónica o de uso excesivo de analgésicos)

Efectos secundarios de los tratamientos

Aunque los medicamentos para la migraña son seguros, pueden producir efectos secundarios en algunas personas.

Consulta con el médico si:

- Se tienen mareos, somnolencia excesiva o náuseas con los tratamientos
- Se notan palpitaciones, dificultad para respirar o presión en el pecho al tomar triptanes
- Se sufren cambios de ánimo, insomnio o aumento de peso con los medicamentos preventivos
- Se presentan síntomas nuevos después de empezar una medicación
- Se toman analgésicos más de 10-15 días al mes (puede producir cefalea por abuso de medicación)

¿Por qué es importante buscar ayuda?

- Para confirmar el diagnóstico y descartar otros problemas
- Para encontrar un tratamiento más eficaz y adaptado
- Para prevenir que la migraña se vuelva crónica
- Para mejorar la calidad de vida

EN RESUMEN

La migraña es tratable y no tiene por qué sufrirse en silencio.

Si se notan cambios, efectos adversos o dudas sobre el tratamiento, hablar con el médico o con un especialista en neurología o cefaleas

Apoyo emocional y social



Impacto emocional de la migraña
Ansiedad, depresión y aislamiento social



Grupos de apoyo y asociaciones de pacientes



Hablar con la familia, la pareja o el entorno laboral

Porque la migraña no solo duele en la cabeza

La migraña no es solo un dolor físico: también afecta las emociones, la vida social, laboral y familiar. Es común que las personas que la sufren se sientan incomprendidas, frustradas o aisladas, sobre todo si los ataques son frecuentes o intensos.

Por eso, además del tratamiento médico, es muy importante cuidar la salud emocional y buscar apoyo.

Impacto emocional de la migraña

Vivir con migraña puede generar:

- Frustración por no poder hacer las cosas como antes
- Miedo a que aparezca un nuevo ataque
- Sentimiento de culpa por faltar al trabajo o cancelar planes
- Incomprensión por parte de personas que no entienden la enfermedad
- Baja autoestima o sensación de pérdida de control

Este impacto emocional es real y válido. No se está exagerando ni siendo débil.

Ansiedad, depresión y aislamiento social

Las personas con migraña crónica tienen más riesgo de sufrir ansiedad o depresión. Esto puede deberse al dolor constante, la incertidumbre, la fatiga o el aislamiento social.

Señales de alerta

- Tristeza o apatía frecuente
- Nerviosismo, angustia o irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Evitar salir, socializar o hablar del tema
- Sentirse solo/a, incomprendido/a o inútil

Buscar ayuda psicológica es una parte fundamental del tratamiento. No es debilidad: es salud.

Grupos de apoyo y asociaciones de pacientes

Hablar con otras personas que también tienen migraña puede ayudarte a sentirte acompañado/a y comprendido/a. Además, puedes compartir experiencias, consejos y recursos útiles.

Algunos beneficios:

- Sentir que “no estás solo/a”
- Aprender estrategias para manejar mejor la migraña
- Conocer nuevas opciones de tratamiento o especialistas
- Encontrar espacios de escucha sin juicio

¿Dónde buscarlos?

- Asociaciones de pacientes (como la Asociación andaluza de cefaleas ACEFAN y la asociación Española de Migraña y Cefalea – AEMICE)
- Grupos en redes sociales o foros moderados por profesionales
- Talleres o encuentros organizados por centros de salud o neurólogos

Hablar con la familia, la pareja o en el entorno laboral

Muchas veces, el entorno no entiende lo que implica tener migraña, sobre todo si el dolor no se ve. Por eso, es importante explicar lo que sientes y cómo pueden ayudarte.

Consejos para comunicarte mejor:

- Ser claro/a pero tranquilo/a: “Necesito descansar ahora para evitar que el dolor empeore”
- Informar a los compañeros o jefes de que se tiene una enfermedad reconocida
- Pedir apoyo en momentos puntuales: sustituir tareas, facilitar flexibilidad
- Compartir materiales o guías que expliquen qué es la migraña
- No tener miedo de decir “no puedo ahora” si uno lo necesita

Hablar sobre la migraña con honestidad y sin vergüenza es un paso importante para mejorar el entorno y reducir el estrés.

EN RESUMEN

La migraña puede afectar mucho más que la cabeza.
Buscar apoyo emocional y social es tan importante como tomar la medicación.
No se tiene por qué enfrentarlo solo/a.

Recursos adicionales



**Webs
fiables y
actualizadas**



**Asociaciones
de pacientes**



**Libros y
materiales
educativos**



**Apps
de control
y gestión**

Para seguir aprendiendo, compartiendo y cuidándote

Contar con información clara, fiable y actualizada es fundamental para convivir mejor con la migraña. Aquí te compartimos recursos útiles que pueden ayudarte a entender tu enfermedad, sentirte acompañado/a y gestionar mejor tus síntomas.

Webs fiables y actualizadas

- AEMICE (Asociación Española de Migraña y Cefalea)
 - www.aemice.org
 - Información, guías para pacientes, eventos, testimonios y contacto con profesionales.
- ACEFAN
- Sociedad Andaluza de neurología , grupo de cefaleas (SANCE)
- Sociedad Española de Neurología (SEN)
 - www.sen.es
 - Sección de cefaleas con contenido médico fiable, campañas informativas y enlaces útiles.
- Fundación Migraña (Latinoamérica)
 - www.fundacionmigraña.org
 - Web educativa centrada en la migraña, el tratamiento y la prevención.
- 4. Migraine Trust (Reino Unido)
 - www.migrainetrust.org
 - Contenido en inglés con recursos de alta calidad sobre tratamientos, derechos laborales y autocuidado.

Asociaciones de pacientes

- ACEFAN
- AEMICE (España): Promueve la visibilidad, investigación y apoyo al paciente con migraña.
- AMHA (Argentina): Asociación de pacientes con migraña y cefaleas.
- European Migraine and Headache Alliance (EMHA): Red europea de asociaciones.
- Migraine Canada: Apoyo y materiales en español e inglés para pacientes.

Libros y materiales educativos

- “Migraña: lo que necesitas saber” – Dr. Jesús Porta-Etessam
 - (Libro sencillo y completo, escrito por un neurólogo experto en cefaleas)
- “Migraña: entenderla para superarla” – Dr. Carlos Zaragoza
 - (Manual práctico que combina ciencia y consejos útiles para pacientes)
- Guías de pacientes
 - Disponibles en PDF en webs como AEMICE o SEN, con explicaciones, esquemas y recursos visuales.
- Videos y charlas online:
 - En Instagram @dra.gonzalezoria_cefaleas, la directora del Plan de cefaleas de la Consejería Carmen González Oria y neuróloga del Hospital Virgen del Rocío
 - En Instagram: @CefaleandoConCris, el neurólogo especialista en dolores de cabeza, Cristian Morales Hernández de Tenerife
 - @neurologa_con_migrana, la neuróloga del UCA

Apps útiles para controlar y gestionar la migraña

- Migraine Buddy
 - Registro diario de síntomas, desencadenantes y tratamientos
 - Estadísticas automáticas y alertas personalizadas
- Happify Health – Migraine Care
 - Incluye seguimiento, consejos de salud y técnicas de relajación
- Bearable
 - Registro de salud integral: emociones, dolor, sueño, medicamentos
- N1-Headache
 - Análisis avanzado para encontrar patrones en tus migrañas
- Migraine Monitor
 - Compartición directa de los datos con tu médico y seguimiento de tratamientos

La mayoría de estas apps son gratuitas o tienen versión básica sin coste.
Asegúrate de que respeten tu privacidad antes de usarlas.

EN RESUMEN

Tener migraña no significa estar solo/a. Hoy existen recursos digitales, profesionales y comunitarios que te pueden ayudar a entender mejor tu enfermedad y mejorar tu calidad de vida.

Glosario

Términos médicos explicados de forma sencilla

Migraña

Dolor de cabeza intenso que suele afectar a un lado de la cabeza. Puede ir acompañado de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz o al sonido, y durar entre 4 y 72 horas.

Síntomas

Cefalea por uso excesivo de medicación

Dolor de cabeza causado por tomar analgésicos o triptanes demasiados días al mes. El remedio, en este caso, puede empeorar el problema.

Aura

Síntomas que aparecen antes (o al inicio) de la migraña, como ver luces brillantes, destellos, líneas onduladas, o sentir hormigueos en la cara o manos. No todas las personas con migraña tienen aura.

Síntomas

Anticuerpos monoclonales

Nuevo tipo de medicación preventiva para la migraña. Se administra por inyección mensual o trimestral y actúa bloqueando una sustancia relacionada con el dolor (CGRP).

Migraña episódica

Cuando tienes migraña algunos días al mes (menos de 15). Es el tipo más común.

CGRP

(péptido relacionado con el gen de la calcitonina): Sustancia que participa en la aparición del dolor de migraña. Algunos tratamientos la bloquean para prevenir los ataques.

Migraña crónica

Cuando tienes dolor de cabeza 15 o más días al mes, y al menos 8 de ellos con características de migraña, durante tres meses o más.

Factores desencadenantes

(triggers): Situaciones o elementos que pueden provocar una migraña, como el estrés, ciertos alimentos, cambios hormonales, falta de sueño, luces fuertes, etc.

Tratamiento agudo

Medicamentos que se toman durante el ataque de migraña para aliviar el dolor. Ejemplo: ibuprofeno, triptanes

Síntomas

Diario de migrañas

Herramienta para anotar cuándo tienes migraña, cómo es el dolor, qué comiste, qué medicamentos tomaste, etc. Ayuda a detectar patrones y mejorar el tratamiento

Tratamiento preventivo

(profilaxis): Medicamentos que se toman todos los días para prevenir los ataques o hacerlos menos frecuentes o intensos.

Mindfulness

Técnica de atención plena. Consiste en aprender a estar presente, sin juzgar, para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental. Puede ayudar a manejar la migraña

Triptanes

Medicamentos específicos para la migraña (como sumatriptán, rizatriptán). Se usan solo durante el ataque, cuando empieza el dolor

Neurología

: Especialidad médica que trata enfermedades del cerebro, como la migraña. El especialista se llama neurólogo

acompañantes

Causa

Preguntas frecuentes (FAQ)

Respuestas sencillas a dudas comunes

¿Qué diferencia hay entre migraña y un dolor de cabeza normal?

La migraña es más que un simple dolor de cabeza. Suele ser más intensa, dura más tiempo y puede acompañarse de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz o al sonido, y en algunos casos, alteraciones visuales (aura). Un dolor de cabeza común (como la cefalea tensional) suele ser más leve y no presenta estos síntomas.

¿La migraña se puede curar?

No existe una cura definitiva, pero sí hay tratamientos muy eficaces que pueden ayudarte a reducir la frecuencia, intensidad y duración de los ataques. También puedes aprender a identificar los factores que la desencadenan para prevenirlos.

¿Qué causa la migraña?

No se conoce una causa única, pero se cree que influyen factores genéticos, cambios hormonales, estrés, ciertos alimentos, falta o exceso de sueño, luces fuertes, ruidos o incluso el clima. Cada persona tiene sus propios desencadenantes.

¿La migraña es una enfermedad grave?

No es peligrosa en la mayoría de los casos, pero puede afectar seriamente la calidad de vida. Algunas personas pierden días de trabajo, vida social o descanso por culpa del dolor. Por eso, debe tratarse con atención médica.

¿Qué hago si tengo migrañas muy frecuentes?

Si tienes más de 4 crisis al mes, o si los ataques son muy incapacitantes, habla con tu médico. Podrías necesitar un tratamiento preventivo para reducir los episodios.

Síntomas
acompañantes

Causas

¿Qué medicamentos se usan para tratar la migraña?

Hay dos tipos principales:

- Agudos (para cuando ya tienes un ataque): como ibuprofeno, paracetamol o triptanes.
 - Preventivos (para tomar todos los días): como betabloqueantes, antidepresivos, antiepilépticos o anticuerpos monoclonales.
- Siempre consulta con tu médico antes de iniciar o cambiar un tratamiento.

¿La migraña es hereditaria?

Sí, hay un componente genético. Es más común si tienes familiares con migraña, aunque los factores del estilo de vida también influyen mucho.

¿Qué puedo hacer para prevenir la migraña?

Algunos hábitos que ayudan:

- Dormir y comer a horarios regulares
- Evitar los alimentos o situaciones que te desencadenan crisis
- Hacer ejercicio moderado
- Manejar el estrés con técnicas de relajación o mindfulness
- Llevar un diario de migrañas para conocer tus patrones

¿Puedo trabajar o estudiar con migraña?

Depende de la intensidad. Algunas personas pueden continuar, otras necesitan reposo total. Es importante que tu entorno entienda la enfermedad y que tengas un plan de acción (lugar tranquilo, medicación a mano, etc.).

¿Cuándo debo ir al médico por migraña?

Consulta si:

- Tus crisis se vuelven más frecuentes o fuertes
- El tratamiento ya no funciona
- Aparecen síntomas nuevos o extraños
- Tienes dolor de cabeza todos los días
- Tomas medicamentos con demasiada frecuencia (más de 10-15 días al mes)

¿Hay aplicaciones o recursos para ayudarme?

Sí, existen apps como MiMigraña, Migraine Buddy, iMigraine, ManageMyPain, Ouchie, Happify Health, CeCeMigraine o Bearable que te ayudan a registrar tus síntomas, medicación y desencadenantes. También puedes encontrar apoyo en asociaciones como AEMICE (Asociación Española de Migraña y Cefalea).

¿La migraña puede empeorar con el tiempo?

Sí, si no se trata bien, puede volverse más frecuente o crónica. Por eso es importante llevar un buen control y consultar al médico si hay cambios.

¿Puedo hacer ejercicio si tengo migraña?

Depende del momento y del tipo de migraña.

- Si estás en medio de un ataque, lo mejor es descansar en un lugar tranquilo y tomar tu medicación. El ejercicio durante una crisis suele empeorar el dolor.
- Sin embargo, hacer ejercicio físico moderado con regularidad (como caminar, nadar o hacer yoga) puede ayudar a prevenir migrañas a largo plazo.

Consejo: evita los ejercicios muy intensos si notas que te desencadenan migrañas. Escucha a tu cuerpo.

¿La migraña es peligrosa?

En general, no es una enfermedad peligrosa, pero sí puede ser muy incapacitante.

- La migraña no suele causar daño permanente, pero puede afectar mucho tu calidad de vida: faltar al trabajo, perder eventos importantes, tener dificultades para concentrarte, etc.
- En casos muy raros, algunos tipos poco comunes de migraña (como la migraña hemipléjica o la migraña con aura prolongada) pueden requerir estudio más profundo.

Si tu migraña cambia o aparece con síntomas nuevos (visión doble, debilidad, dificultad para hablar), es importante acudir al médico para descartar otras causas.

¿Qué hago si los medicamentos no me funcionan?

Si los medicamentos que uno usa no alivian el dolor o han dejado de hacer efecto, es hora de volver al médico.

Podrías necesitar:

- Revisar el diagnóstico (a veces se confunde la migraña con otros tipos de cefalea)
- Cambiar la medicación o ajustar la dosis
- Iniciar un tratamiento preventivo
- Evitar el uso excesivo de analgésicos, que puede empeorar los dolores
- Probar otras terapias complementarias (fisioterapia, técnicas de relajación, nuevos tratamientos como anticuerpos monoclonales)

Llevar un diario de migrañas puede ayudar al médico a encontrar el tratamiento adecuado.



Migrañas y otras Cefaleas



Junta de Andalucía
Consejería de Sanidad, Presidencia
y Emergencias
Escuela Andaluza de Salud Pública

Síntomas
acompañantes

Causa