La **migraña es una enfermedad neurológica** que se caracteriza por ser crónica y presentar como síntoma dolores de cabeza, de moderados a intensos. Se produce por una **combinación de factores genéticos, hiperactividad de las neuronas a nivel cerebral** y por cambios de circulación sanguínea en el cerebro.

Andrés Glasinovic, médico familiar y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes (Uandes), menciona que **la migraña es más común en mujeres.** "Esto principalmente se ha visto porque hay una combinación de factores hormonales, una predisposición genética de las mujeres y también porque **las mujeres tienen una mayor prevalencia de síntomas relacionados con la salud mental**. En especial, síntomas depresivos y de ansiedad", indica.

Anuncio Patrocinado

Junto a ello, comenta que en estudios nacionales se ve que **la prevalencia de migraña en mujeres es hasta tres veces superior a la prevalencia de los hombres**. Además, "para las mujeres en Chile, está considerado que **las migrañas están dentro de las 10 primeras causas en el rango etario de mujeres jóvenes en causas de AVISA**, también llamadas carga de enfermedad, que son los años de vida saludable perdidos por carga de enfermedad", añade.

¿Migraña o cefalea tensional?

Habitualmente se confunde la migraña con cefalea tensional, pero no son lo mismo, dice el experto. Clínicamente, se expresan con que **el carácter es un pulsativo y habitualmente ocurre a un lado de la cabeza**, aunque también puede darse a ambos lados.

"Se exacerba el dolor con los movimientos de cabeza y tiene una intensidad más bien moderada-severa. Y **tiende a tener asociación con náuseas que afecta el ruido y la luz",** explica Glasinovic.

¿Cómo manejarla?

El manejo de una migraña debe ser no farmacológico y farmacológico. "De los puntos no farmacológicos lo más importante son relacionados a los **estilos de vida",** dice el médico. "Primero**, es fundamental dormir bien, al menos en adultos siete horas**. Otro punto fundamental es evitar el estrés, sobre todo con técnicas de antiestrés –*mindfulness*, por ejemplo- o de respiración profunda. Son

muy buenas", sostiene.

También, recomienda **evitar factores que pueden desencadenar la migraña en el paciente**, como ciertos tipos de alimentos o ambientes.

"Para el manejo de una migraña de la parte farmacológica**, para las migrañas agudas, la primera línea son los antiinflamatorios no esteroidales**, por ejemplo, conocidos como ibuprofeno, ketoprofeno, ketorolaco, naproxeno sódico, etcétera", comenta Glasinovic. Ahora, "**para los casos en que el antiinflamatorio no es suficiente, podemos ocupar medicamentos llamados triptanes**. Por ejemplo, el más común usado es el naratriptán", agrega.

Finalmente, el médico recuerda que es importante considerar que el manejo de las migrañas crónicas tiene un manejo distinto. "Por eso mi recomendación es que caso a caso hay que verlo con el paciente y es fundamental que, **si usted tiene migrañas, primero debe tener una evaluación médica con su médico de cabecera para evaluar bien si es realmente una migraña** o es alguna otra enfermedad como de diagnóstico diferencial, y para dar un tratamiento personalizado", sentencia.

y tú, ¿qué opinas?