



MIGRAÑA



La migraña, también llamada jaqueca, se caracteriza por dolores fuertes y palpitantes que normalmente afectan a un solo lado de la cabeza. Otros síntomas de la migraña a menudo incluyen náuseas y vómitos, distorsión de la visión, vértigo e hipersensibilidad a la luz. Una migraña clásica es precedida por un aura en la cual la persona ve luces intermitentes, formas y colores distorsionados y otras ilusiones ópticas. Esto se conoce como el síndrome de Alicia en el País de las Maravillas, porque se parece a las experiencias descritas por Lewis Carroll, quien

sufría de migraña.

La migraña clásica comienza con un aura que dura de 10 a 30 minutos antes de empezar el dolor.

Durante el ataque, el aura desaparece y el dolor se hace más intenso y palpitante. El dolor ataca un solo lado de la cabeza. A veces el vomitar alivia el ataque. Una migraña puede durar desde unos 30 minutos a 5 días o más.

La mayoría de los dolores de cabeza no son serios y se curan solos. Sin embargo, frecuentes migrañas pueden reducir la calidad de vida. Aunque se desconoce el motivo, estudios recientes indican que quienes las sufren tienen más riesgo de infarto.

Algunos factores ambientales provocan migrañas en personas propensas, entre ellos los más comunes son:



- La inflamación o irritación de los vasos sanguíneos del cuero cabelludo (éstos, primero se contraen y luego se dilatan, lo cual produce inflamación y dolor palpitante, donde quizás las prostaglandinas sustancias parecidas a hormonas intervengan).
- Las hormonas son también un factor. Así el 70 por ciento de los enfermos son mujeres y se sabe que los cambios de los niveles hormonales durante la menstruación y ovulación provocan, a menudo, ataques.

Ciertos alimentos o aditivos: quesos crudos, hígado de aves, chocolate, vino tinto, glutamato monosódico y conservadores que se encuentran en los productos ahumados y carnes en conserva

Signos y síntomas:

- Dolor de cabeza fuerte y palpitante, normalmente limitado a un solo lado.
- Distorsiones visuales y otros síntomas precediendo al dolor.
- Náuseas, vómitos, vértigo, manos frías, temblores o sensibilidad a la luz y al sonido.