

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · CEREBRO, NERVIOS Y DOLOR DE CABEZA

Migraña

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con dolor de cabeza. El médico lo examinó y cree que es una migraña. Hoy no había signos de una causa más grave. Esta hoja explica cómo tratar la migraña y prevenir los ataques.

¿Qué es?

La migraña es un tipo frecuente de dolor de cabeza que aparece en crisis. El dolor suele ser pulsátil, en un lado de la cabeza, y puede durar desde unas horas hasta 3 días. Puede sentir náuseas, vomitar, o molestia con la luz y el ruido. Algunas personas ven antes luces destellantes o líneas en zigzag (un aura). Los desencadenantes pueden incluir dormir mal, el estrés, saltarse comidas, la deshidratación, algunos alimentos y la menstruación.

Cómo cuidarse en casa

- Al comienzo de una crisis, descanse en una habitación tranquila y oscura.
- Beba agua y coma algo ligero si puede.
- Un paño frío en la frente o en la nuca puede ayudar.
- Lleve un diario de los dolores de cabeza para descubrir sus desencadenantes: sueño, comida, estrés, menstruación y tiempo ante pantallas.
- Mantenga horarios regulares de sueño y comidas, y beba suficiente agua cada día.
- No conduzca si tiene un aura o se siente somnoliento por algún medicamento.

Medicamentos

- Tome paracetamol o ibuprofeno al principio de la crisis, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga las instrucciones del envase.
- Evite el ibuprofeno si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada.
- Si le dieron un medicamento para la migraña o un antiemético (contra las náuseas), tómelo como se le indicó.
- Tomar analgésicos más de unos pocos días a la semana puede causar más dolores de cabeza. Hable con su médico si esto le ocurre.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si las migrañas son frecuentes o le impiden hacer su vida diaria.
- Pregunte por los medicamentos para prevenir las crisis si tiene varias al mes.
- Acuda a ellos si sus dolores de cabeza cambian de patrón o si tiene más de 50 años y los dolores de cabeza son nuevos.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Un dolor de cabeza repentino e intenso que alcanza su peor momento en un minuto, como un golpe**
- **Debilidad, entumecimiento, cara caída o dificultad para hablar que son nuevos o que no son su aura habitual**
- **Fiebre con rigidez de cuello, o una erupción que no desaparece al presionarla**
- **Confusión, somnolencia o una convulsión (ataque)**
- **Dolor de cabeza después de un golpe en la cabeza**
- **Pérdida de visión, o un ojo rojo y doloroso**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.