

## ¿Qué es la migraña?

La *migraña* o *jaqueca* es una enfermedad de origen neurológico y de causas no conocidas que se manifiesta por crisis o ataques repetitivos de cefaleas, que suelen tener unas ciertas características en cuanto a su duración (entre 4 y 72 horas) y tipo de dolor (pulsátil). Habitualmente se produce en un sólo lado de la cabeza y estadísticamente afecta más a las mujeres.

Aunque hay muchas variedades de migraña, una migraña clásica es la 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 (ya que se parece a las experiencias descritas por Lewis Carroll, quién sufría de migraña). Habitualmente la migraña se reduce en intensidad y duración con la edad.

## Desencadenantes más importantes

- **Sueño:** dormir mucho, dormir poco, cambiar el ritmo y horario del sueño, siestas.
- **Estrés:** tensión emocional y nerviosa, esfuerzos físicos importantes...
- **Ciclos menstruales**
- **Anticonceptivo**
- **Factores estacionales y climáticos:** vientos cálidos (bochorno, siroco), ambientes calurosos y húmedos, cambios bruscos del tiempo...
- **Condiciones de trabajo:** ruidos, olores, espacios o ambientes cerrados, hiperactividad visual (cines, películas largas, etc).
- **Alimentos**
  - Falta de azúcar en la sangre (hipoglucemia) por ayuno.
  - En los niños: leche, huevos, chocolate, naranjas, queso, tomate.
  - En los adultos: alcohol, queso, chocolate, frutos cítricos, conservas, conservantes alimentarios...

### ALIMENTOS DESENCADENANTES

- **Bebidas:** alcohol, café o té (más de 2 tazas al día), chocolates líquidos o cacao, vino tinto.
- **Carnes, pescados:** alimentos curados conservados o en salazón (arenques), hígado de pollo, carne de caza, salchichas tipo Francfort, chorizo, salchichón, salami, picantes, beicon, pescado ahumado.
- **Productos lácteos:** mantequilla, "petit-suisse", chocolate con leche, quesos curados fuertes (camembert, gouda, azul, parma, mozzarella, emmental, brie, cheddar...), salsas de queso.
- **Cereales y pastas:** pastas y bizcochos caseros horneados con levadura, donuts, pizza, pasta italiana con queso, lasaña.
- **Vegetales:** habas, lentejas, judías blancas y pintas, garbanzos, cebollas, aceitunas, frutos secos.
- **Frutas:** aguacate, uvas, papaya, higos, pomelo, ciruelas rojas, naranjas, plátanos (se permite medio al día).
- **Sopas:** sopas precocinadas (sobres, cubitos...)
- **Otros:** salsas de la cocina china, salsas con mucho queso, mostaza, vainilla, helados y bebidas muy frías.

## Recuerde que...

La *prevención* de los dolores cabeza actualmente se considera como un factor más importante y eficaz que el tratamiento posterior.

Por ello son de suma importancia conocer y prevenir en la medida de lo posible los desencadenantes expuestos anteriormente.

