

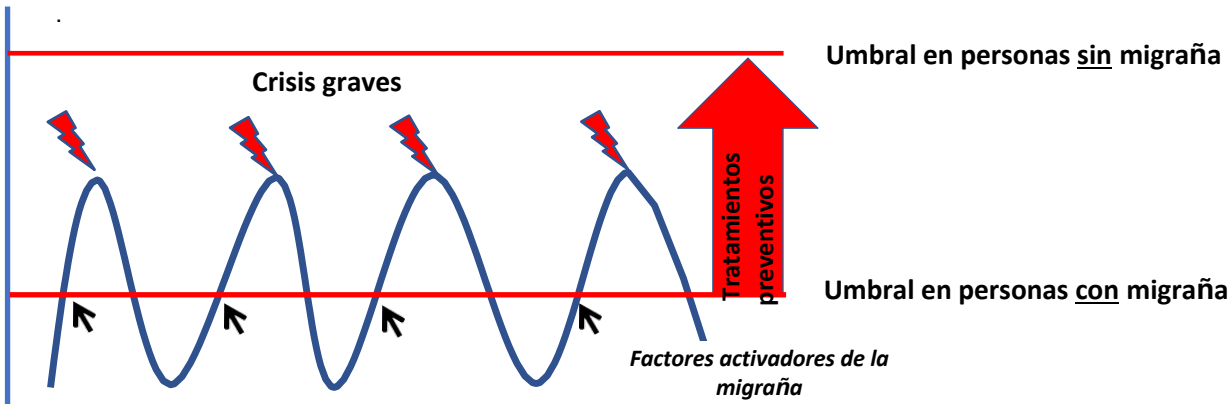
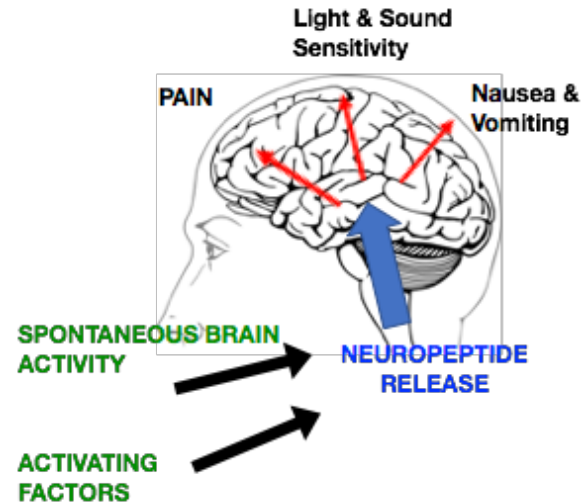
INFORMACIÓN SOBRE MIGRAÑA PARA LAS FAMILIAS

¿Qué es la migraña?

- La migraña es un **trastorno genético complejo** del cerebro.
- La migraña se diagnostica recopilando cuidadosos antecedentes de dolores de cabeza y realizando un examen neurológico.
- La migraña puede causar síntomas como: dolor de cabeza punzante, náuseas, vómitos e intolerancia a la luz brillante y los sonidos fuertes.
- Durante una migraña, los **neuropéptidos** (sustancias químicas del cerebro y los nervios) se liberan, provocando que el cerebro experimente los síntomas descritos anteriormente.

El “umbral de la migraña”:

- Las personas que padecen migraña tienen una **mayor posibilidad** de liberar estos neuropéptidos, que conducen a un **“umbral más bajo”** para los síntomas
- Este umbral es dinámico y su cerebro puede ser más o menos susceptible a la migraña en diferentes momentos.
- Las cosas que pueden hacer que su cerebro sea **más susceptible** a la migraña incluyen varios “factores de activación”. Los ejemplos son: haber terminado algo estresante, cambios hormonales (incluida la menstruación), dormir mal, deshidratación, saltarse comidas, ejercicio inconsistente y consumo irregular de cafeína. La migraña también puede producirse en la ausencia de cualquier factor de activación identificable.



ELEVE su umbral y tenga menos crisis de migrañas:

- Lo más importante en el tratamiento contra la migraña es la **REGULARIDAD**. Esto significa sueño regular, comidas, ejercicio, regulación del estrés e hidratación.
- El estrés puede provocar que lidiar con la migraña sea más difícil. Aprender técnicas de manejo del estrés es una parte importante del tratamiento (por ejemplo: estrategias de relajación, terapia cognitiva-conductual).
- También puede aumentar el umbral de sus migrañas con **TRATAMIENTOS PREVENTIVOS**. Les toma tiempo funcionar. Puede llevar hasta 2-3 meses de tratamiento consistente para observar un cambio.

Cómo tratar crisis GRAVES o el empeoramiento del dolor:

- Cuando ocurre un pico de dolor de cabeza, manéjelo con técnicas de **AFRONTAMIENTO** y **TRATAMIENTOS URGENTES**.
- Tratar las crisis de forma temprana y eficaz puede llevar a un mejor control de los dolores de cabeza a largo plazo. Tenga cuidado de no utilizar muchos medicamentos por semana (pregúntele a su médico) ya que, de acuerdo con el tipo, pueden empeorar los dolores de cabeza.

