

Día internacional

CONTRA LA MIGRAÑA



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España

12 de Septiembre

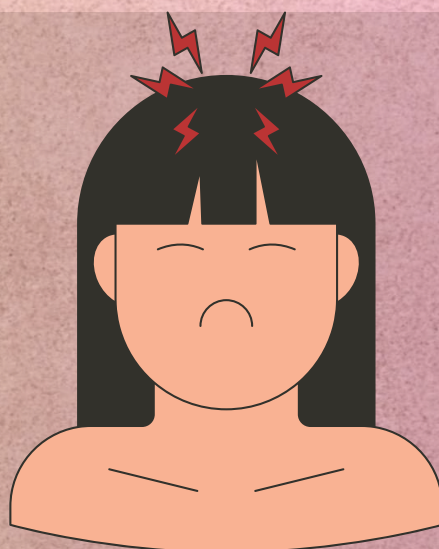


Elaborado por: Rebeca Abengózar Muñoz

Declarado de interés científico y profesional por el CGE

¿ QUÉ ES LA MIGRAÑA ?

Es un tipo de cefalea que se manifiesta con un dolor de cabeza intenso o grave, generalmente en un lado de la cabeza, que puede acompañarse de náuseas y vomitos y/o intolerancia a la luz, sonido y olores.



DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la migraña es clínico: entrevista con el paciente y exploración física.

Es fundamental un diagnóstico precoz para evitar la progresión de migraña episódica a crónica, con una mayor carga de enfermedad y una peor respuesta al tratamiento.

TRATAMIENTO

- Tratamiento sintomático en el momento del dolor (triptanes, antiinflamatorios).
- Tratamiento preventivo a largo plazo, que busca evitar la aparición de la crisis de la migraña.

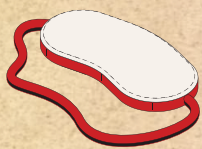
EVITAR LA AUTOMEDICACIÓN

QUÉ ES BUENO COMER PARA QUITAR LA MIGRAÑA



- Vegetales de hoja verde como las espinacas son una fuente importante de vitamina D; ya que las personas con migrañas no deben tener un déficit de esta vitamina.
- Una buena ensalada fresca lo menos condimentada posible.
- Pescados ricos en Omega-3.

REMEDIOS PARA EL DOLOR DE CABEZA



Dar un descanso a los ojos.
Apaga las luces



Mantenerse hidratado.
Aplicar compresa fría o tibia.



Pruebas técnicas para reducir el estrés.

ALIMENTOS QUE PUEDEN DESENCADENAR LA MIGRAÑA

- Quesos añejos
- Alcohol: cerveza y vino tinto
- Extracto de levadura

- Pescado ahumado
- Chocolate
- Carnes curadas

- Conservantes de alimentos: nitratos, nitritos, glutamato monosódico
- Edulcorantes artificiales