



CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LAS CEFALEAS

Alfredo Salazar 314 . Séptimo piso. Consultorio 705. San Isidro
Citas e Informes : 222 - 2020 email: ernesto.bancalari@gmail.com

10 Mitos sobre la Migraña

1. **LA MIGRAÑA ES SOLO UN DOLOR DE CABEZA.** La migraña es una forma de dolor de cabeza que se caracteriza por su gran intensidad. También tiene molestias alrededor del episodio como náuseas que llevan al vómito o la sensibilidad a la luz y los ruidos. Otros pacientes son sensibles a los olores o también presentan problemas para concentrarse o pensar claramente. La Migraña por lo tanto es un dolor de cabeza Polisintomático.
2. **TODOS LOS DOLORES DE CABEZA INTENSOS SON MIGRAÑA.** No necesariamente. Existen diferentes formas de dolor de cabeza como la Cefalea Tensional, que puede llegar a ser muy intensa. O la Cefalea en Racimos que se presenta más en hombres. La migraña se distingue del resto por su duración, severidad y síntomas acompañantes que la caracterizan.
3. **CUANTA MÁS MEDICINA TOME, EL EPISODIO SERÁ CONTROLADO MAS RAPIDO.** Lamentablemente esto no es así y puede a su vez empeorar el cuadro. Siempre recuerden que no importa la medicina que tomen, se debe esperar al menos 2 horas para evaluar el efecto. Ninguna medicina por vía oral necesariamente actuará antes de ese tiempo pues debe llegar al estómago, absorberse y recién actuar contra el dolor. No se desespere!
4. **TOMANDO MEDICINAS TODOS LOS DÍAS PARA EL DOLOR CONTROLO MI MIGRAÑA.** Esto no solo no es cierto si no evidentemente contraproducente. Si necesita todos los días una dosis para el dolor, es que la migraña no solo no está bien controlada si no que las medicinas diarias las están agravando. A esto se llama Cefalea por sobreuso de Medicamentos
5. **NO HAY NADA QUE PUEDA HACER POR MI MIGRAÑA SI ESTOY EMBARAZADA.** No es cierto. Si bien hay medicinas contraindicadas en el embarazo, si hay otras que pueden usarse para controlar el dolor y tener un embarazo más llevadero. Debe consultar con su neurólogo sobre estas opciones.
6. **EL CAFÉ DA MIGRAÑA.** Muchas de las medicinas que se usan para cortar ataques de migraña contienen cafeína con lo cual este mito también se cae. Si es cierto que el abuso de cafe durante el día es perjudicial, unas dos o tres tazas no son problema.
7. **NO PUEDO COMER CHOCOLATE PORQUE TENGO MIGRAÑA.** Si y No. Si bien algunos pacientes migrañosos son sensibles a la feniletilamina que contienen los chocolates y pueden generar dolor, otros no lo son y pueden comerlo. ¿Cómo saberlo? Pues si uno come chocolate o chifa (comida China) y desarrolla dolor dentro de las 2-4 horas de ingerirlos, pues está en ese grupo. Si no, es libre de comerlo! Ojo: Uno debe de estar sin dolor de cabeza para hacer este ensayo. Recuerde: No existe la dieta para la Migraña!
8. **LOS SUPLEMENTO NUTRICIONALES SON BUENOS PARA PREVENIR MIGRAÑAS.** Pues no todos los suplementos son beneficiosos y otros hasta pueden ser causa de cefalea. Tomar vitamina A a dosis altas puede generar una enfermedad conocida como Pseudotumor Cerebral, causante de dolores de cabeza intensos. La Rivo flavina (vitamina B2) y la Coenzima Q10 pueden ayudar en algunos casos. El Magnesio también está en este grupo, pero no cualquier magnesio. Se debe tomar tricitrato de magnesio 600 mg al día. Lamentablemente no hay evidencia contundente para favorecer el uso de estos suplementos.

9. **LA ACUPUNTURA MEJORA MI MIGRAÑA.** No hay evidencia sólida que demuestre la acción beneficiosa de la Acupuntura en las Migrañas. Si bien hay personas que les va muy bien, este fenómeno no se da en la mayoría de pacientes. No recomiendo acupuntura pero tampoco desaliento su uso si encuentra el paciente alivio con esta técnica.
10. **NO HAY NADA QUE CURE MIS MIGRAÑAS.** Y efectivamente tienen razón pues la Migraña, como enfermedad crónica, no se cura. Otros ejemplos son la Hipertensión Arterial, Diabetes, Artritis Reumatoidea. ¿Qué tienen las 4 en común?: Que se controlan. El control de la migraña toma 6-8 semanas cuando se inicia tratamiento preventivo. Muchas veces se abandona el tratamiento antes de este periodo y las cosas comienzan siempre a ir mal con el paciente. Paciencia!