



CONSEJOS FARMACÉUTICOS EN CASO DE MIGRAÑAS

Las migrañas no son cefaleas. Tienen en común que el signo predominante es un dolor de cabeza, pero el dolor intenso unilateral, náuseas, vómitos, fotofobia y *aura* son sólo característicos de la crisis de migraña. Conviene tener presentes algunas consideraciones:

1. El origen de las migrañas puede ser vascular, tensional o neurálgico, aunque existe un factor hereditario familiar evidente.
2. Los nervios trigémino, glossofaríngeo, vago y raíces raquídeas cervicales están implicados directamente en el dolor. Estudios recientes apuntan a que se debe a un déficit enzimático (DAO) relacionado con el metabolismo de la histamina.
3. Es muy recomendable hacer una revisión odontológica para descartar posibles focos infecciosos dentales; al igual que una revisión oftalmológica para descartar alteraciones visuales o glaucoma.
4. Los alimentos ricos en tiramina pueden desencadenar crisis de migraña: chocolate, café, té, quesos maduros o curados, yogur, judías, salchichas, condimentos, helados, mantequilla, arenques, frutos secos, aditivos alimentarios, alcohol y tabaco (entre otros). Por tanto, deben eliminarse de la dieta de una persona con migrañas.
5. Cualquier medicamento puede provocar, en potencia, una crisis de migraña; por tanto, hay que evitar el uso de medicamentos dentro de lo posible. Mejor utilizar otro tipo de terapias.
6. Los ejercicios de yoga, relajación, meditación, acupuntura, reflexoterapia, etc. son muy eficaces.
7. La regularidad en las comidas y en los tiempos de sueño son fundamentales para evitar que se desencadene una crisis.
8. Existen opciones para prevenir o mejorar las migrañas, como Matricaria, Ginkgo, Belladona, Acónito (en plan natural); y propanolol, pizotifeno o flunarizina que son fármacos de prescripción médica. Para la fase de *aura* se recetan los triptanes (Imigran).
9. El tratamiento en general es sintomático. En caso de necesidad se usan los analgésicos típicos (ibuprofeno, paracetamol, salicilatos,) que no precisan receta médica.
10. Existe una Asociación de pacientes con cefaleas (AEPAC) y la Universidad de pacientes que son foros de pacientes y que se pueden consultar en internet. De cualquier forma, siempre que tengas dudas puedes consultar a tu farmacéutico de confianza.

Somos Farmacéuticos, cuidamos tu salud.