

## **¿QUÉ ORIGINA SUS ATAQUES DE MIGRAÑA?**

Los desencadenantes de la migraña pueden ocasionar sus ataques de cefalea. Para encontrar los desencadenantes específicos debe hacer un seguimiento a sus episodios de migraña. Descubrir estos desencadenantes le ayudará a saber cómo evitar los ataques de migraña.

**DESCUBRA QUÉ DESENCADENA SU MIGRAÑA.** Todos tenemos distintos factores que desencadenan la migraña; a continuación se encuentra una lista de los más comunes. Recuerde que sus desencadenantes pueden no estar en la lista. En muchos casos, la gente que sufre de migraña tiende a presentar más de un desencadenante. En ocasiones se necesita la combinación de dos o más elementos para detonar la reacción química en cadena que genera el ataque de migraña.

**LLEVE UN DIARIO PARA LOS DOLORES DE CABEZA.** Uno de los grandes problemas con la identificación de los factores desencadenantes de la migraña es que la reacción del cuerpo a los alimentos que se consumen o a algún evento ocurrido se puede retrasar 24 horas. Esto significa que la única manera confiable de aislar los factores desencadenantes es llevar un diario y revisar al menos 24 horas antes de que empezara el ataque de migraña.

**EVITE LOS FACTORES DESENCADENANTES.** Una revisión todos los días de su diario para los dolores de cabeza muchas veces le ofrecerá un patrón de los factores desencadenantes que pueden evitarse. Algunos, como cambios en el clima, pueden resultar imposibles de evitar completamente.

### **Desencadenantes ambientales:**

- Luces brillantes y la luz del sol, el resplandor de la nieve o de las computadoras • Ruidos fuertes • Olores fuertes o desagradables, tales como el humo de cigarrillo o los perfumes • Las alturas o estar dentro de la cabina presurizada de una aerolínea comercial • Cambios extremos de frío a calor y con altos grados de humedad y cambios en la presión barométrica

### **Desencadenantes físicos:**

- Fatiga severa • Enfermedad física • Pérdida de sueño, *jet lag* o dormir en exceso • Cambios hormonales durante los ciclos menstruales de la mujer; la mayoría de los ataques ocurren justo antes o durante el período menstrual debido a la disminución de estrógeno. Otras los experimentan en la mitad del ciclo, durante la ovulación • Rigidez muscular en el cuello y la mandíbula por tensión física o emocional • Mala postura • Tabaquismo

### **Desencadenantes psicológicos (emocionales):**

- Un enorme aumento o disminución del estrés puede desencadenar la migraña. El estrés emocional puede venir no solo de experiencias dolorosas, sino también de alegrías, sobresaltos y sorpresas.

### **Desencadenantes farmacológicos (medicamentos):**

- El estrógeno utilizado para el reemplazo hormonal en la mujer posmenopáusica • Píldoras anticonceptivas • Medicamentos vasodilatadores como la nitroglicerina • Permita que su proveedor de fármacos sepa todos los medicamentos que toma, incluyendo los prescritos, los que no necesitan prescripción y los suplementos • Uso indebido de estupefacientes y butalbital • El abuso de medicamentos con o sin prescripción por más de 3 días a la semana puede provocar dolores de cabeza de rebote

### **Desencadenantes nutricionales (relacionados con los alimentos y líquidos):**

- Saltarse las comidas puede reducir el azúcar en la sangre y desencadenar migrañas •

Deshidratación: no beber suficiente agua.

Las personas con migraña pueden tener una reacción química a ciertas comidas o sustancias:

- Quesos madurados
- Chocolate
- Bebidas alcohólicas
- Edulcorantes artificiales
- Alimentos que contienen glutamato monosódico (monosodium glutamate, MSG) en comidas chinas
- Exceso de cafeína (té, café, soda)
- Cebollas
- Cualquier alimento fermentado, adobado o marinado
- Crema agria y yogurt
- Vainas o habas (vainas de lima, blancas y arvejas)
- Pan fresco, bizcochos y rosquillas
- Frutas cítricas (naranjas, limones, limas y toronjas)
- Plátano
- Pizza
- Cerdo
- Embutidos fermentados (mortadela, salami, pepperoni, salchichas y perros calientes)
- Mariscos (camarón, cangrejo, langosta) y arenque
- Comidas procesadas
- Comidas saladas
- Aditivos en las comidas