

¿Migraña o dolor de cabeza? ¡Aprende la diferencia!

¿Quieres conocer cuál es la diferencia entre migraña y dolor de cabeza? En este contenido vamos a contarte los principales signos de cada una de estas afecciones puesto que, según la OMS, las cefaleas suelen ser uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso.¹

¿Qué es la migraña?

La migraña es una condición de salud común que suele comenzar en la edad adulta temprana, afecta aproximadamente a 1 de cada 5 mujeres y a 1 de cada 15 hombres.² Es un dolor que puede ser moderado o intenso y suele sentirse de forma punzante en un lado de la cabeza.²



Síntomas

- Suele estar acompañada de náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido.³
- Los ataques de migraña pueden durar de horas hasta días, y el dolor puede ser tan intenso que interfiere en tus actividades diarias.³
- Algunas personas experimentan un síntoma de advertencia conocido como aura que ocurre antes o con el dolor de cabeza.³
- El aura a su vez presenta alteraciones visuales, como destellos de luz o puntos ciegos y otros síntomas como: hormigueo en un lado de la cara o en un brazo o pierna y dificultad para hablar.³

¿Qué causa las migrañas?⁴

Investigadores sugieren que la migraña puede tener una causa genética. También hay algunos factores que varían de persona a persona y que podrían desencadenarla como:⁴

- Estrés⁴
- Ansiedad⁴
- Cambios hormonales en las mujeres⁴
- Luces brillantes o intermitentes⁴
- Ruidos fuertes⁴
- Olores fuertes⁴
- Medicamentos⁴
- Demasiada o poca cantidad de sueño⁴
- Cambios repentinos en el clima o el medio ambiente⁴
- Sobre esfuerzo (demasiada actividad física)⁴
- Tabaco⁴
- Cafeína (consumo o abstinencia)⁴
- Saltarse comidas⁴
- Uso excesivo de medicamentos (tomar medicamentos para migrañas con demasiada frecuencia)⁴

También se conocen casos donde algunas personas han descubierto que ciertos alimentos o ingredientes pueden presentar dolores de cabeza, especialmente cuando se combinan con otros desencadenantes.⁴

Estos alimentos e ingredientes incluyen:⁴

- Alcohol⁴
- Chocolate⁴
- Quesos maduros⁴
- Glutamato monosódico⁴
- Algunas frutas y nueces⁴
- Productos fermentados o encurtidos⁴
- Levadura⁴
- Carnes curadas o procesadas⁴

Dolor de cabeza⁵

El dolor de cabeza como su nombre lo indica es una molestia en la cabeza, pero también en el cuero cabelludo o en el cuello.⁵

¿Qué causa el dolor de cabeza?



La mayoría de los dolores de cabeza no son el resultado de una enfermedad grave, pero algunos pueden deberse a un padecimiento que puede poner en riesgo la vida y que requiere atención de urgencia. Los dolores de cabeza generalmente se clasifican según la causa:⁶

Dolores de cabeza primarios⁶

Un dolor de cabeza primario se debe a hiperactividad o a problemas con las estructuras de la cabeza que son más sensibles.⁶ Los dolores de cabeza primarios más comunes son los siguientes:⁶

- Migraña.⁶
- Migraña con aura.⁶
- Dolor de cabeza tensional.⁶
- Cefaleas trigémino autonómicas, como la cefalea en racimos y la hemicránea paroxística.⁶

Dolores de cabeza secundarios⁶

Un dolor de cabeza secundario es un síntoma de una enfermedad que puede activar los nervios sensibles al dolor de la cabeza.⁶ Existe una gran cantidad de afecciones de distinta gravedad que pueden causarlos y son:⁶

- Sinusitis aguda⁶
- Desgarros arteriales (disecciones carotídeas o vertebrales)⁶
- Coágulo de sangre (trombosis venosa) en el cerebro, separado accidente cerebrovascular⁶
- Aneurisma cerebral (un bulto en una arteria de tu cerebro)⁶
- Malformación arteriovenosa cerebral (malformación arteriovenosa) - una formación anormal de los vasos sanguíneos del cerebro⁶
- Tumor cerebral⁶
- Intoxicación con monóxido de carbono⁶
- Malformaciones de Chiari (problema estructural en la base del cráneo)⁶

- Conmoción⁶
- Deshidratación (que se produce cuando el cuerpo no tiene suficiente agua u otros líquidos para funcionar adecuadamente)⁶
- Problemas dentales⁶
- Infección del oído (oído medio)⁶
- Encefalitis (inflamación del cerebro)⁶
- Arteritis de células gigantes (inflamación del revestimiento de las arterias)⁶
- Glaucoma (glaucoma de ángulo cerrado agudo)⁶
- Resacas⁶
- Presión arterial alta (hipertensión)⁶
- Influenza (gripe) y otras enfermedades febriles (fiebre)⁶
- Hematoma intracraneal⁶
- Medicamentos para tratar otros trastornos⁶
- Meningitis⁶
- Glutamato monosódico⁶
- Uso excesivo de analgésicos⁶
- Los ataques de pánico y el trastorno de pánico⁶
- Síntomas persistentes posteriores a una conmoción cerebral (síndrome posconmocional)⁶
- La presión de un casco o unas gafas de protección⁶
- Seudotumor cerebral (hipertensión intracraneal idiopática)⁶
- Accidente cerebrovascular⁶
- Toxoplasmosis⁶
- Neuralgia del trigémino (como también otras neuralgias, todas involucran la irritación de ciertos nervios que se conectan al rostro y al cerebro)⁶

Como ves, existen diferencias para reconocer si es migraña o dolor de cabeza de otro tipo. Entre síntesis:⁷

- La duración de los dolores de cabeza, la frecuencia con la que ocurren y el área de la cabeza que afectan.⁷
- Una crisis de migraña puede durar hasta algunos días si no se trata, mientras que el dolor de cabeza de otro tipo puede durar entre 30 y 90 minutos.⁷
- El dolor de la migraña puede variar en ubicación: desarrollarse en un solo lado de la cabeza, detrás del ojo, en la parte posterior o frontal de la cabeza, o el dolor puede sentirse en toda la cabeza. El dolor de cabeza, por ejemplo, el de la cefalea en racimos, afecta solo un lado de la cabeza etc.⁷
- Cuando una persona tiene migraña, suele resultar reconfortante descansar con las luces apagadas en una habitación tranquila.⁷

Referencias:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Cefaleas- Datos y cifras. (Revisado el 8 de abril de 2016). [Consultado el 25 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. National Health Service. Migraña. (Revisado el 10 de mayo de 2023). [Consultado el 25 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/migraine>
3. Mayo Clinic. Migraña: síntomas y causas. (Revisado el 02 de julio de 2021). [Consultado el 25 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201>
4. Medline Plus. Migraña. (06 de mayo del 2021). [Consultado el 25 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/migraine.html>
5. Medline Plus. Dolor de cabeza. (Revisado el 11 de septiembre de 2021). [Consultado el 25 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003024.htm#:~:text=Los%20dolores%20de%20cabeza%20pueden,las%20sienes%20y%20el%20cuello>
6. Mayo Clinic. Headache- Dolor de cabeza causas. (Revisado el 03 de junio de 2020). [Consultado el 25 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/symptoms/headache/basics/causes/sym-20050800>
7. Mayo Clinic. Mayo Clinic Q and A: What's the difference between cluster and migraine headaches? (Publicado el 24 de diciembre de 2019). [Consultado el 25 de septiembre del 2023]. Disponible en: <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-q-and-a-whats-the-difference-between-cluster-and-migraine-headaches/>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1003