

# *Día Internacional de Acción Contra la Migraña*



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este fuerte dolor de cabeza se ubica entre las primeras 20 enfermedades que incapacitan a los seres humanos en todo el mundo.

Se celebra: 12 de septiembre de 2021

El 12 de septiembre se celebra el Día Internacional de Acción contra la Migraña, para concienciar a la población sobre esta patología incapacitante que afecta a miles de personas en el mundo, caracterizado por dolores de cabeza y cefaleas.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), se cataloga a la migraña entre una de las veinte enfermedades más incapacitantes en todo el mundo.

¿Qué es la migraña?

La migraña es una patología que puede ser hereditaria, caracterizada por un fuerte dolor pulsante o palpitante en uno de los lados de la cabeza, generalmente acompañado por

náuseas y vómitos. Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres.

La duración de la migraña puede variar desde unas horas hasta días, dependiendo de cada persona. Pueden repetirse con una frecuencia periódica aproximada de 15 días. Las migrañas pueden hacerse crónicas, por el abuso del uso de fármacos para tratarlas.

Las migrañas ocurren debido a que las células nerviosas del cerebro generan actividad eléctrica intensa, que afecta algunas funciones como la vista, el equilibrio, la coordinación muscular, la sensibilidad y el lenguaje.

12  
SEPT.

DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA

# Diferencias



**Migraña**

**Dolor intenso, punzante y palpitante generalmente en un lado de la cabeza.**

Puede ir acompañado de vómitos, náuseas y sensibilidad a la luz y al ruido.

**Causas:** alteraciones vasculares del cerebro.



**Cefalea tensional**

**Dolor opresivo o sordo, similar a una banda que aprieta la cabeza.**

Puede acompañar a una migraña.

**Causas:** tensión en los músculos del cuello o el cuero cabelludo.



*Consulta a tu médico para que te aconseje el tratamiento más adecuado*

El dolor de cabeza se produce debido al estímulo del quinto par craneal (nervio trigémino), liberando sustancias que ocasionan inflamación en los vasos sanguíneos cerebrales y las capas de tejido que cubren el cerebro (meninges).

Algunas de las causas que pueden desencadenar una migraña son las siguientes:

Cambios en los niveles hormonales, debido al uso de píldoras anticonceptivas o al ciclo menstrual en las mujeres.

Estrés y ansiedad.

Modificación de los patrones del sueño.

Ingesta de alcohol.

Sensibilidad a ruidos fuertes o luces brillantes.

No ingerir alguna de las comidas.

Sensibilidad a olores fuertes.

Consumo de tabaco.

Consumo de ciertos alimentos: productos lácteos, chocolate, productos que contengan glutamato monosódico (GMS), frutas cítricas, alimentos procesados, maní, nueces.

Los síntomas más característicos de la migraña son los siguientes, los cuales pueden comenzar a ocurrir en la pubertad:

Náuseas y vómitos.

Sensibilidad a la luz y al sonido.

Dolor punzante en un lado de la cabeza.

Alteraciones visuales, acompañados por destellos de luz o puntos ciegos.

Hormigueo en un lado de la cara, un brazo o una pierna.

¿La migraña tiene cura?

La migraña no tiene cura, pero es una patología controlable, mediante la utilización de fármacos prescritos por un médico, tales como analgésicos y betabloqueantes para aliviar el

dolor de cabeza y disminuir la intensidad de la [#Migraña](#).

Igualmente se recomienda la práctica de actividad física relajante como el yoga, ya que combina posturas físicas que estiran y fortalecen los músculos con la respiración profunda, la relajación y la meditación.

Comparte información interesante sobre el Día Internacional de Acción contra la Migraña en las redes sociales. Cortesía: <https://www.diainternacionalde.com/>

[#saludybienestar](#) [#cerebrosaludable](#) [#CubaEduca](#)