



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# MANEJO Y PREVENCIÓN DE MIGRAÑAS

COMISIÓN NACIONAL  
PARA LA VIDA ARMONIOSA





“Orgullosos de estar trabajando junt@s, asumiendo los retos y los desafíos que hay que asumir como humanidad, para defender el derecho a vivir en paz, vivir tranquil@s, vivir segur@s ... sabemos que tenemos derecho al bienestar y que trabajamos por el bienestar de la familia, en cada lugar y en todas partes.”

**Cra. Rosario Murillo**

*Vicepresidenta de la República de Nicaragua.*





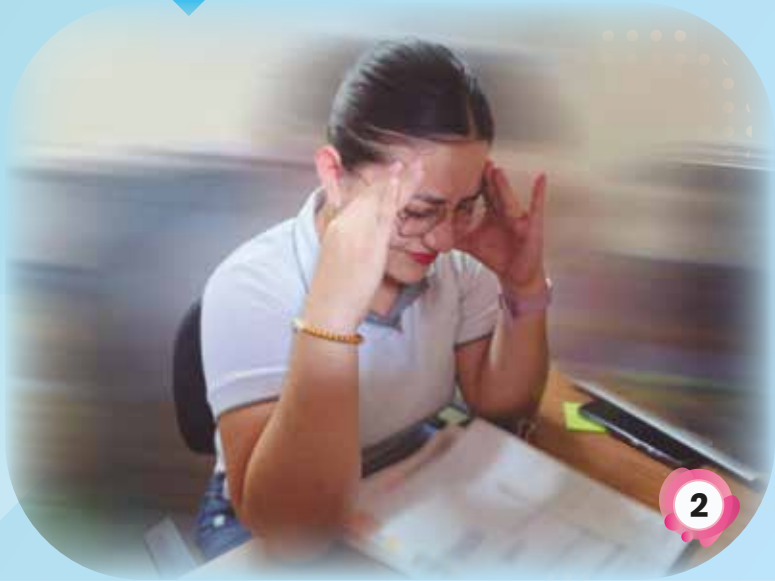
## ¿QUÉ ES LA MIGRAÑA?

La migraña es una enfermedad que se manifiesta con dolor de cabeza punzante que varía su intensidad de moderado a fuerte. Este malestar puede surgir de manera repentina en un lado específico de la cabeza y puede durar 4 horas o 3 días. Algunas personas suelen presentar manifestaciones como: alteraciones visuales, hormigueo, adormecimiento en las manos o la cara antes de iniciar el dolor; a estas manifestaciones se les llama aura.

Esta enfermedad puede ser hereditaria y afecta tanto a niñ@s, adolescentes y adultos, sin embargo debido a los cambios hormonales la migraña se presenta con mayor frecuencia en las mujeres.

# LA MIGRAÑA AFECTA LA CALIDAD DE VIDA

La migraña por el intenso dolor de cabeza que provoca limita nuestra capacidad para concentrarnos y rendir adecuadamente en el trabajo, escuela y/o en las actividades familiares.



# SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA MIGRAÑA

- ◆ Alteraciones visuales: ver destellos de luz, líneas en zig zag, visión borrosa antes que comience el dolor de cabeza.
- ◆ Dolor fuerte y pulsátil en uno o ambos lados de la cabeza, que se intensifica al caminar o mover las manos.
- ◆ No tolerar la luz brillante, olores y sonidos fuertes.
- ◆ Bostezos frecuentes.
- ◆ Náuseas o mareos.
- ◆ Dolor en los ojos.



# SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA MIGRAÑA

- ◆ Rigidez en el cuello.
- ◆ Cambios de humor.
- ◆ Hormigueo o entumecimiento en un lado del cuerpo o rostro.



Algunas personas manifiestan síntomas unos 10 o 30 minutos antes de iniciar el dolor de cabeza (conocido como período aura o pródromo).

# FACTORES DESENCADENANTES DE LA MIGRAÑA



- No comer a las horas habituales.
- Cambios en los horarios del sueño o no dormir lo suficiente.
- La menstruación
- Tomar pastillas anticonceptivas.
- Realizar ejercicios agotadores de forma prolongada.
- Ver por mucho tiempo la pantalla de la computadora o celular.



# FACTORES DESENCADENANTES DE LA MIGRAÑA



- Olores fuertes como el perfume, productos de limpieza, humo del cigarro.
- Tomar licor o fumar en exceso.
- Consumir algunos alimentos como el queso, carnes procesadas, chocolate, frutas ácidas.
- Dejar de tomar café (Cuando ya es una costumbre).
- Estrés, ansiedad, depresión.
- Cambios repentinos del clima.





## ¿QUÉ HACER CUANDO TENEMOS MIGRAÑA?

- ◆ Buscar un lugar tranquilo y con ventilación para reposar o dormir.
- ◆ Es recomendable colocarnos en la frente o en la sien un trapo con hielo.
- ◆ Darnos masajes en la cabeza, en los párpados y/o alrededor de los ojos.
- ◆ Tomar analgésico como acetaminofén o medicamentos de venta libre en cuanto se presenten los primeros síntomas de la migraña.



## Métodos alternativos para tratar la migraña



**Fitoterapia:** Tomar té de plantas medicinales con propiedades antiinflamatorias, analgésicas y/o tranquilizantes como la naranja agria, menta, valeriana, jengibre, manzanilla.

**Técnicas de relación:** Practicar ejercicios de respiración y meditación esto puede ayudar a disminuir el dolor de un episodio de migraña.



# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA MIGRAÑA

La migraña no tiene cura, pero podemos realizar algunos cambios en nuestro estilo de vida para reducir la intensidad de las crisis.

- ◆ Identifiquemos las causas que nos ocasionan migraña. Anotemos en un cuaderno lo que comimos , lo que hicimos o cómo nos sentíamos antes de la crisis.
  - ◆ Tomemos agua, mantenernos hidratados ayuda a prevenir crisis de migraña.
  - ◆ Procuremos dormir al menos 8 horas diariamente.
  - ◆ Evitemos saltarnos los tiempos de comida.



# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA MIGRAÑA

- Evitemos fumar y consumir licor o bebidas energizantes.
- No consumir café en exceso.
- Practiquemos técnicas de relajación cuando nos encontremos en situaciones de estrés.
- No realizar ejercicios que impliquen un esfuerzo demasiado intenso.
- Tomemos el medicamento para el dolor tal y como lo recomendó el médico.

**Si las crisis de migraña no mejoran con el medicamento recetado busque ayuda profesional.**



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*