



## **CONÓCETE BIEN PARA CONTROLAR LA MIGRAÑA**

**El sábado 14 de junio tendrá lugar el evento para la comunidad "Migraña, viviendo con ella", en el auditorio "Carlos Klemper" del Centro Médico Docente La Trinidad**

La migraña no es un simple dolor de cabeza que limita la existencia. Quienes la sufren dicen que es más que eso. Es una enfermedad que condiciona, y de qué manera, la vida de las personas que la padecen. Es muy temida por ser un dolor crónico, difícil de manejar y por ende, su control es casi imposible aún cuando existen medicamentos actualizados que han de ser indicados por el neurólogo, especialista en esta patología relacionada con la depresión y ansiedad, hecho que lo hace referir a los pacientes al psiquiatra para hacer un tratamiento integral.

El paciente tiende a aumentar la dosis de analgésicos, se encierra o aísla socialmente, disminuye su calidad de vida. Ante ese escenario es importante la consulta con el psiquiatra para que conozca sobre los

factores que le provocan las crisis, amén de soportar mejor. “Un dolor tan intenso, con tanta sintomatología e incapacitante se hace más desagradable al presentar fotofobia o sensibilidad a la luz natural y artificial, a los ruidos; acusan problemas intestinales y repugnancia a ciertas comidas”, describe la psiquiatra Carmen Elena Silva, del Centro Médico Docente La Trinidad.

Los pacientes son víctimas de una ansiedad desmedida al querer terminar con las crisis. La idea de buscar ayuda especializada es aprender a vivir con la migraña, alejándose de elementos capaces de detonarla o aumenten su duración y utilizar la medicación indicada por el neurólogo para hacerla soportable.

Según Silva, “no tiene un componente genético, pero sí una predisposición familiar como muchas otras enfermedades”. Comúnmente las madres que la presentan, y que como mujeres la viven con mayor frecuencia que los hombres, tienen un hijo o hija con ese padecimiento. Tal predisposición familiar tiene algo en la conducta de observar a la madre o hermana recostada en la cama, en un silencio total y la mayor oscuridad posible. Nada fácil, por supuesto. Tanto el malestar y sus consecuencias, entre ellas el elevado índice de ausentismo laboral, terminan deprimiendo a la persona que analiza su vida y considera imposible siquiera compartir con nadie esos días de dolor.

## **CONDICIÓN FEMENINA**

Al ser un dolor bien definido que condiciona e incapacita a la persona, se vuelve adicta a los analgésicos. Rotan por cuanto especialista les mencionan si pasa un tiempo sin lograr la mejoría.

Es importante a nivel de investigación y realidad la relación de la migraña con la actividad hormonal de la mujer. Es indiscutible que las hormonas son responsables de mantener a las féminas bellas, fértiles, con una sexualidad normal, pero a la vez aportan tendencia a enfermedades como la migraña. Durante la menstruación hay aumento de retención de líquidos, modificación en el sistema venoso y ello irrita al sistema nervioso central disparando la migraña en una especie de círculo vicioso. Existe una casuística de mujeres que al entrar en la etapa de la menopausia mejoran notablemente porque el componente hormonal supera a otros factores causantes, los cuales desaparecen. Este factor, entonces, la hace más frecuente que en la población masculina.

## **APOYO DEL PSIQUIÁTRA**

Lo usual es que el neurólogo remita a su paciente al psiquiatra. La conducta del paciente en las crisis de dolor migrañoso comprende autoagresión o salir corriendo al no querer vivir con el dolor que se escapa del control y es cuando el neurólogo decide referirlo al psiquiatra que es el especialista que le disminuirá la angustia, la ansiedad, ese factor límite, para que logre mejorar la calidad de vida y distanciarle los períodos de crisis.

“Cuando el paciente llega a consulta psiquiátrica, a sabiendas de no presentar otra patología encefálica, portando estudios realizados de hormonas y tiroideas para otros despistajes, comienza el análisis de su personalidad, sus relaciones interfamiliares, el respaldo familiar que recibe durante las crisis, si las presenta desde su desarrollo o se presentan en el pico premenstrual porque pudiera ser que al fluctuar las hormonas apareciera la migraña”, asevera Silva. Los factores familiares y laborales son disparadores de las crisis y son tomados muy en cuenta cuando se busca mejorar la personalidad.

Tratando de evitar las ausencias laborales que empeorarían el ambiente en el trabajo aconsejan tener los analgésicos consigo, no esperar tener el dolor al máximo, participar a sus compañeros el inicio del dolor y que, seguramente, demorará en regresar a la oficina. Igual actitud deben asumir en el hogar para que sepan que el cambio de personalidad se debe a tal motivo. Así no tendrá consecuencias laborales ni familiares desagradables que agudicen el malestar.

La consulta con el psiquiatra puede darse cada 15 días al comenzar el tratamiento porque la prioridad es optimizarle la personalidad para enfrentar la cotidianidad sin estrés. Es indispensable obtener el concepto certero de la personalidad para indicarle el medicamento que le genere mejor sueño, le disminuya la depresión y niveles de ansiedad. Al comprobar el bienestar del paciente gracias al seguimiento a cabalidad de las indicaciones cognitivas o conductuales y la medicación las citas son espaciadas en una medida de una mensual, durante 6 u 8 meses aproximadamente.

El consejo profesional es que los pacientes conozcan los factores que disparan su migraña por ser algo totalmente individualizado. "Nuestra misión es que cada quien se conozca a sí mismo, motivo por el cual orientamos a la persona en su autoanálisis", concluye Silva.

## UN DOLOR QUE NO CESA

Apoyados en esa premisa común en todos los pacientes de migraña los especialistas Vladimir Fuenmayor (coordinador de Clínica de Migraña), Carmen Sandoval de Pantaleo, Amaloe Maguhn, Christine Weber, Carmen Elena Silva dictarán el curso para aprender a sobrellevar esta condición de salud.

El programa ([Descargar](#)) versará en aspectos vitales como son las razones por las cuales duele la cabeza, alimentación, uso de hormonas, patologías del cuello que pudieran provocar la migraña, diferencias entre migraña, neuralgia u otra condición, ¿cómo vivir con ella? y el prisma del padecimiento.

Lo organiza el Centro de Extensión del Conocimiento donde pueden obtener mayor información e inscribirse por los teléfonos 0212.9496249 y 0212.9496449 o email [cec@cmdlt.edu.ve](mailto:cec@cmdlt.edu.ve)



---

Caracas, junio 2014  
Por Blanca García Bocaranda  
[garbo64@gmail.com](mailto:garbo64@gmail.com)