GUÍA PRÁCTICA

SUEÑO Y MIGRAÑA

Cómo dormir mejor para ayudar a controlar la migraña

Guía práctica para personas con migraña

NEUROLOGÍA Y MIGRAÑA

Dr. Javier Ledesma Velázquez

01

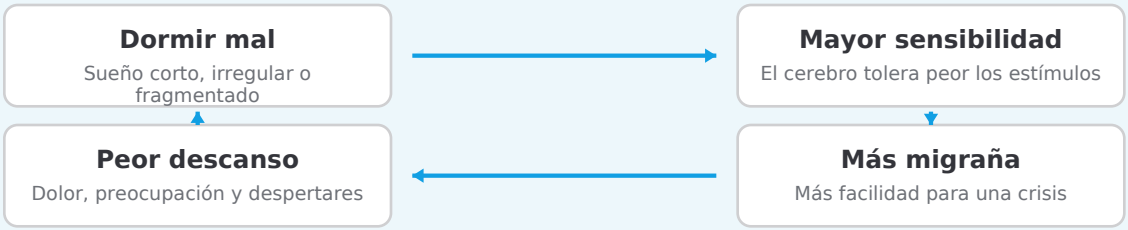
La relación entre el sueño y la migraña

Muchas personas con migraña identifican dormir poco como uno de sus principales desencadenantes. Sin embargo, también pueden aparecer crisis después de una noche fragmentada, de un cambio brusco de horario o incluso de dormir muchas más horas de lo habitual.

La regularidad es especialmente importante. Acostarse y levantarse a horas muy diferentes cada día obliga al cerebro a reajustar continuamente los mecanismos que regulan el sueño, la vigilia y la respuesta al dolor.

La relación también funciona en sentido contrario. Durante una crisis, el dolor, las náuseas, la sensibilidad a la luz o la preocupación por no poder dormir pueden empeorar el descanso. Por eso, el sueño y la migraña no deben tratarse como problemas completamente separados.

El círculo que conviene romper



Esto no significa que una mala noche vaya a provocar siempre una crisis. La migraña suele aparecer por la combinación de varios factores en una persona con predisposición. El problema surge cuando la alteración del sueño se repite y se integra en un ciclo que se mantiene durante semanas o meses.

Idea clave

El objetivo no es simplemente dormir más, sino conseguir un descanso más regular, suficiente y reparador.

02

Qué ocurre en el cerebro mientras duermes

El sueño no es un periodo de inactividad. Durante la noche, el cerebro continúa trabajando y regula funciones esenciales para el equilibrio físico y mental.

RECUPERA

Ajusta el equilibrio energético y facilita la recuperación después de la actividad del día.

REGULA

Modula sistemas relacionados con el estrés, el estado de ánimo y la atención.

MODULA

Ayuda a regular las redes cerebrales implicadas en la percepción y el control del dolor.

Cuando el sueño se interrumpe repetidamente, estos mecanismos pueden funcionar peor. Al día siguiente es habitual notar cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarse o una mayor sensibilidad a la luz, al ruido y al dolor.

En las personas con migraña, esta falta de recuperación puede tener más repercusión porque su sistema nervioso presenta una mayor tendencia a reaccionar ante determinados cambios internos o externos.

Mito o realidad

“Todo el mundo necesita dormir exactamente ocho horas.”

Falso. Las necesidades varían entre personas y etapas de la vida.

Más que perseguir una cifra perfecta, conviene observar si te levantas razonablemente descansado y puedes funcionar bien durante el día. Dormir muchas horas y seguir agotado merece una valoración específica.

03

Autoevaluación: ¿cuál es tu principal problema de sueño?

Marca las situaciones con las que te identifiques. Esta autoevaluación no sustituye una valoración médica, pero puede ayudarte a decidir qué recomendaciones priorizar.

Me cuesta quedarme dormido

- ☐ Suelo tardar más de 30 minutos en dormirme.
- ☐ Llego cansado, pero mi cabeza sigue activa.
- ☐ Me preocupa no dormir o miro el reloj.
- ☐ Uso el móvil, trabajo o veo series en la cama.

Me despierto varias veces

- ☐ Tengo despertares frecuentes o sueño ligero.
- ☐ El dolor o las molestias me despiertan.
- ☐ Ronco, respiro mal o me levanto con la boca seca.
- ☐ Voy varias veces al baño durante la noche.

Me despierto demasiado pronto

- ☐ Abro los ojos una o dos horas antes.
- ☐ Después no consigo volver a dormirme.
- ☐ Empiezo a pensar en las obligaciones del día.
- ☐ Compenso acostándome antes o con siestas largas.

Duermo, pero no descanso

- ☐ Duermo suficientes horas y sigo cansado.
- ☐ Tengo somnolencia o poca energía durante el día.
- ☐ Necesito dormir muchas horas para recuperarme.
- ☐ Me han dicho que ronco o hago pausas respiratorias.

Si te identificas con varios grupos, empieza por el problema que aparece con mayor frecuencia o el que más afecta a tu vida diaria.

04

Si te cuesta dormirte o te despiertas demasiado pronto

No todas las formas de insomnio se abordan igual. Las siguientes medidas son especialmente útiles

Si te cuesta quedarte dormido

- Mantén una hora estable para levantarte. Es uno de los anclajes más potentes del ritmo de sueño.
- No te acuestes demasiado pronto. Estar cansado no siempre significa tener sueño suficiente para dormir.
- Reduce la luz y la activación al final del día. Deja el trabajo, los mensajes y las discusiones fuera del dormitorio.
- Si llevas un rato despierto y frustrado, levántate. Haz algo tranquilo con poca luz y vuelve cuando reaparezca el sueño.

Si te despiertas demasiado pronto

- Evita mirar continuamente el reloj. Calcular cuánto te queda por dormir aumenta la vigilancia.
- Mantén la misma hora para levantarte. Compensar cada mala noche con horarios cambiantes suele perpetuar el problema.
- Limita las siestas largas o tardías. Pueden reducir la presión de sueño de la noche siguiente.
- Presta atención al estado de ánimo. Si el despertar precoz aparece junto a tristeza persistente, ansiedad o pérdida de interés, conviene consultarlo.

Idea clave

Forzar el sueño suele aumentar la tensión. El objetivo es crear condiciones para que aparezca, no perseguirlo.

05

Si te despiertas varias veces o duermes sin descansar

Los despertares repetidos y el sueño poco reparador pueden tener causas distintas. Conviene revisar los hábitos, el entorno de descanso y la posibilidad de que exista otro trastorno del sueño.

Si te despiertas varias veces

- ☐ Revisa el alcohol, el ruido, la temperatura y las molestias físicas.
- ☐ Evita cenas muy copiosas justo antes de acostarte.
- ☐ No utilices el móvil cada vez que te despiertes.
- ☐ Si hay ronquidos intensos, sensación de ahogo o pausas respiratorias, solicita valoración.

Si duermes, pero no descansas

No intentes resolverlo únicamente aumentando las horas de cama. Un sueño poco reparador puede relacionarse con apnea, movimientos durante la noche, dolor, efectos de medicamentos u otros problemas médicos. Si la somnolencia afecta a tu trabajo, a la conducción o a tu seguridad, consulta sin demorarlo.

Cuándo merece la pena consultar

- El problema aparece varias noches por semana y dura más de tres meses.
- Tienes ronquidos intensos, pausas respiratorias o despertares con ahogo.
- Hay somnolencia importante, pérdida de concentración o empeoramiento del ánimo.
- La migraña continúa siendo frecuente a pesar de mejorar tus hábitos.

06

Mitos frecuentes sobre el sueño y la migraña

Algunas ideas muy extendidas pueden llevarnos a tomar decisiones que, sin pretenderlo, empeoran el descanso.

MITO

“Dormir hasta tarde compensa una semana de poco sueño.”

REALIDAD

Puede aliviar parte del cansancio, pero los grandes cambios de horario alteran el ritmo del sueño y, en algunas personas, favorecen la migraña.

MITO

“Si no puedo dormir, debo permanecer en la cama.”

REALIDAD

Pasar mucho tiempo despierto en la cama puede hacer que el cerebro la asocie con preocupación y vigilancia.

MITO

“La melatonina sirve para cualquier insomnio.”

REALIDAD

Puede ser útil en situaciones concretas, sobre todo cuando existe una alteración del horario. No sustituye el tratamiento de la causa.

MITO

“Las siestas siempre son malas.”

REALIDAD

Una siesta breve puede ayudar. El problema aparece cuando es larga, tardía o se usa a diario para compensar una mala noche.

MITO

“Cuanto más duerma, menos migraña tendré.”

REALIDAD

La duración importa, pero la regularidad y la calidad del sueño suelen ser igual o más relevantes.

07

Los hábitos que más pueden ayudarte

No necesitas una rutina perfecta ni aplicar diez cambios a la vez. Estas son las medidas que merece la pena priorizar y mantener durante varias semanas.

1. HORARIOS ESTABLES

Levántate aproximadamente a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana.

2. ACTIVIDAD FÍSICA

Caminar, nadar, montar en bicicleta o hacer fuerza de forma progresiva puede mejorar el sueño y la migraña.

3. CAFEÍNA

Si tienes insomnio, prueba a evitar café, té, bebidas energéticas y refrescos con cafeína desde primera hora de la tarde.

4. ALCOHOL

Puede producir somnolencia al inicio, pero suele fragmentar la segunda mitad de la noche y puede desencadenar migraña.

5. ÚLTIMA HORA DEL DÍA

Reduce la luz y evita actividades que te mantengan trabajando, discutiendo o resolviendo problemas.

6. DORMITORIO

Procura que sea oscuro, silencioso y fresco. Reserva la cama, en la medida de lo posible, para dormir.

Es preferible mantener dos cambios durante un mes que intentar hacerlos todos durante dos noches.

08

Plan práctico para los próximos siete días

Añade una sola acción cada día. El objetivo no es dormir perfecto esta semana, sino descubrir qué cambios puedes mantener.

DÍA 1	Fija una hora realista para levantarte y mantenla toda la semana.
DÍA 2	Evita la cafeína durante la tarde. Recuerda que también aparece en té, chocolate y bebidas energéticas.
DÍA 3	Prepara la última hora del día: menos luz, menos trabajo y una actividad tranquila.
DÍA 4	Realiza entre 20 y 30 minutos de actividad física adaptada a tu situación.
DÍA 5	Revisa el dormitorio: oscuridad, ruido, temperatura y cualquier molestia que interrumpa el sueño.
DÍA 6	Si permaneces despierto y frustrado, levántate. Vuelve a la cama cuando reaparezca el sueño.
DÍA 7	Anota qué cambio te resultó más útil y cuál vas a mantener durante las próximas semanas.

09

Checklist de sueño y migraña

Puedes imprimir esta página o utilizarla como recordatorio durante una o dos semanas. Úsala para observar patrones, no para convertir el sueño en otra

DURANTE EL DÍA

- ☐ Me he levantado aproximadamente a la hora prevista.
- ☐ He tenido algo de exposición a luz natural.
- ☐ He realizado alguna actividad física.
- ☐ He evitado la cafeína durante la tarde.
- ☐ Si he dormido siesta, ha sido breve y no demasiado tarde.

ANTES DE ACOSTARME

- ☐ He reducido la luz y las actividades estimulantes.
- ☐ No estoy utilizando la cama para trabajar o revisar mensajes.
- ☐ La habitación está oscura, silenciosa y fresca.
- ☐ He evitado una cena muy copiosa y el alcohol.
- ☐ No estoy mirando continuamente el reloj.

Si no consigo dormir

- ☐ No voy a forzar el sueño.
- ☐ Me levantaré si sigo despierto y frustrado.
- ☐ Volveré a la cama cuando aparezca sueño.

SIGUE APRENDIENDO SOBRE MIGRAÑA

RECURSOS GRATUITOS

MI PÁGINA WEB

drjavierledesmavelazquez
neurologomig.netlify.app

Escanea o pulsa el QR

INSTAGRAM

@dr.javierledesmavelazquez

Escanea o pulsa el QR

Esta guía es informativa y no sustituye una valoración médica individual. No inicies, suspendas ni modifiques tratamientos o suplementos sin consultar con un profesional sanitario.