GUÍA PRÁCTICA

TOMA EL CONTROL DE TU MIGRAÑA

Entiende mejor tu migraña,
reduce su impacto
y recupera el control de tu día a día

Guía práctica para personas con migraña

NEUROLOGÍA Y MIGRAÑA

Dr. Javier Ledesma Velázquez

01

Tu migraña no es solo dolor de cabeza

Comprender qué ocurre es el primer paso para dejar de vivir a merced del siguiente ataque.

La migraña es una enfermedad neurológica. El dolor es importante, pero forma parte de un proceso más amplio que puede comenzar antes y continuar después de la fase dolorosa.

Durante un ataque pueden aparecer

- ☐ Dolor moderado o intenso, a menudo pulsátil.
- ☐ Molestia con la luz, los sonidos o los olores.
- ☐ Náuseas, vómitos o empeoramiento con la actividad.
- ☐ Dificultad para concentrarse y sensación de agotamiento.
- ☐ En algunas personas, aura visual, sensitiva o del lenguaje.

Un ataque puede empezar antes que el dolor

A veces aparecen cansancio, irritabilidad, cambios de apetito o dificultad para concentrarse horas antes. Reconocer el patrón completo ayuda a actuar antes y a explicar mejor lo que ocurre en consulta.

Idea clave: no estás teniendo episodios aislados. Estás viviendo una enfermedad neurológica que puede y debe tratarse.

02

Tu migraña tiene un umbral

Los ataques no siempre aparecen por un único desencadenante. Con frecuencia, varios factores se acumulan.

Imagina un vaso. A lo largo del día o de la semana van cayendo pequeñas gotas. Una sola puede no provocar una crisis, pero varias juntas pueden hacer que el vaso se desborde.

Algunas gotas frecuentes

- ☐ Dormir poco o cambiar mucho los horarios.
- ☐ Pasar demasiadas horas sin comer.
- ☐ Acumular estrés sin periodos de recuperación.
- ☐ Realizar un esfuerzo mucho mayor de lo habitual.
- ☐ Beber menos agua o cambiar bruscamente la cafeína.
- ☐ En algunas personas, determinados cambios hormonales.

Un ejemplo

Varios días durmiendo peor, una mañana sin comer, una jornada exigente y menos hidratación de lo habitual. La migraña aparece por la tarde. Es fácil culpar solo al estrés, pero probablemente el contexto sea más complejo.

El objetivo no es encontrar un culpable. Es conocer tu patrón y reducir la acumulación de factores que empujan tu cerebro por encima del umbral.

03

Sueño: la regularidad importa

No se trata de vivir mirando el reloj, sino de reducir los cambios bruscos que pueden desorganizar el descanso.

Dormir menos de lo habitual puede favorecer una crisis, pero también dormir mucho más o cambiar varias horas los horarios del fin de semana. En migraña, la regularidad suele ser tan importante como el número de horas.

Por dónde empezar

- ☐ Mantén una hora de levantarte relativamente estable.
- ☐ Evita diferencias muy grandes entre semana y fin de semana.
- ☐ Crea una rutina sencilla antes de dormir.
- ☐ Reduce la estimulación intensa al final del día.
- ☐ Observa si dormir mucho menos o mucho más coincide con tus ataques.

Ejemplo práctico

Si entre semana te levantas a las 7:00 y el sábado a las 11:30, prueba a reducir la diferencia de forma progresiva. No hace falta empezar con una norma rígida. Empieza observando.

Tu acción esta semana: elige una hora aproximada para levantarte y mantenla durante siete días con un margen razonable. Busca regularidad, no perfección.

04

Alimentación: evita convertir tu plato en una lista de prohibiciones

Los desencadenantes alimentarios no son iguales para todo el mundo.

Las listas interminables de alimentos prohibidos suelen generar más confusión que control. Antes de eliminar alimentos, conviene observar patrones repetidos y priorizar una alimentación regular y suficiente.

Lo que suele ser más útil

- ☐ Mantener cierta regularidad en las comidas.
- ☐ Evitar ayunos prolongados si coinciden con tus ataques.
- ☐ Mantener una hidratación adecuada.
- ☐ Evitar cambios bruscos en el consumo habitual de cafeína.
- ☐ Buscar patrones repetidos antes de eliminar un alimento.

¿Era realmente el chocolate?

Quizá ese día también habías dormido peor, comido más tarde y ya notabas cansancio o cambios de apetito. Un único episodio rara vez permite identificar una causa con seguridad.

Tu acción esta semana: observa si pasar muchas horas sin comer coincide con tus ataques. Antes de eliminar un alimento, comprueba si el patrón se ha repetido varias veces.

05

Ejercicio: empieza donde estás

El ejercicio puede ayudar, pero la dosis debe adaptarse a tu situación actual.

Cuando una sesión intensa coincide con una migraña, es fácil concluir que el ejercicio sienta mal. A veces el problema no es la actividad física, sino empezar demasiado fuerte, con poca hidratación o sin una progresión adecuada.

Opciones para empezar

- ☐ Caminar a intensidad cómoda.
- ☐ Bicicleta o ejercicio aeróbico suave.
- ☐ Trabajo de fuerza adaptado.
- ☐ Yoga, movilidad u otras actividades de baja intensidad.
- ☐ Aumentar tiempo e intensidad de forma progresiva.

La dosis importa

Tras meses de inactividad, una sesión exigente de una hora puede ser demasiado. Una alternativa sería caminar 20 minutos, tres días por semana, y progresar según la respuesta.

Tu acción esta semana: elige una actividad que puedas repetir. No la que más calorías quema ni la que está de moda. La que puedas mantener.

06

Estrés: no necesitas eliminarlo para mejorar

La migraña no es simplemente estrés, aunque la carga acumulada puede influir en los ataques.

No podemos eliminar todo el estrés de la vida. El objetivo es reconocer los periodos de mayor carga y mejorar las estrategias de recuperación, sin convertir el autocuidado en otra obligación imposible.

Herramientas que pueden ayudar

- ☐ Respiración lenta y técnicas de relajación.
- ☐ Actividad física regular.
- ☐ Pequeños descansos durante la jornada.
- ☐ Meditación, si encaja contigo.
- ☐ Psicoterapia cuando está indicada.
- ☐ Reconocer a tiempo los periodos de sobrecarga.

La migraña del fin de semana

Tras varios días a máxima intensidad, el ataque puede aparecer justo cuando por fin te relajas. A veces conviene repartir mejor la recuperación durante la semana, en lugar de confiar toda la pausa al viernes por la tarde.

Tu acción esta semana: programa una pausa real de 5 a 10 minutos al día, sin correo, redes sociales ni otra tarea escondida.

07

No intentes cambiarlo todo el lunes

Un plan perfecto durante cinco días suele ser menos útil que un cambio pequeño mantenido durante meses.

Dormir ocho horas, entrenar cuatro días, meditar, beber más agua y preparar todas las comidas desde mañana parece un gran plan. También es una receta bastante eficaz para abandonarlo todo el viernes.

Elige una sola área

SUEÑO

Mantener una hora de levantarte más regular.

ALIMENTACIÓN

Evitar pasar demasiadas horas sin comer.

EJERCICIO

Caminar 20 minutos tres días esta semana.

ESTRÉS

Realizar una pausa de 5 minutos cada tarde.

Mantén esa acción durante unas semanas y observa cómo responde tu migraña. Después decide cuál será el siguiente paso.

Controlar mejor la migraña no consiste en hacerlo todo perfecto. Consiste en construir un plan que puedas mantener.

08

Tu registro de migraña: una herramienta sencilla

Lo que puedes observar con claridad es más fácil de trabajar.

No necesitas escribir un diario detallado de tu vida. El objetivo es recoger información concreta para entender la frecuencia, el impacto y la respuesta al tratamiento.

Qué puedes registrar

- ☐ Días con migraña e intensidad aproximada.
- ☐ Duración del ataque.
- ☐ Tratamiento utilizado y respuesta.
- ☐ Cambios importantes en el sueño.
- ☐ Periodos prolongados sin comer.
- ☐ Actividad física, estrés y menstruación, si aplica.

Empieza con tres datos

Día de migraña. Intensidad. Tratamiento utilizado. Puedes registrarlo en una agenda, en el calendario del móvil o en una aplicación. Cuando el hábito esté establecido, añade más información si resulta útil.

Además de ayudarte a ti, el registro mejora mucho la calidad de la información que puedes llevar a consulta.

09

¿Y si los hábitos no son suficientes?

Los hábitos forman parte del tratamiento, pero no siempre sustituyen al tratamiento médico.

Cuando los ataques son frecuentes, producen una discapacidad importante o interfieren repetidamente con el trabajo, los estudios, la familia o la vida social, puede ser necesario valorar un tratamiento preventivo.

La elección debe tener en cuenta

- ☐ La frecuencia de las migrañas.
- ☐ La intensidad y el impacto de los ataques.
- ☐ Otros problemas de salud y tratamientos previos.
- ☐ Los posibles efectos adversos.
- ☐ Tus preferencias y circunstancias personales.

El número de días importa, pero el impacto también

Dos personas con seis días de migraña al mes pueden necesitar estrategias diferentes. El tratamiento debe adaptarse a cómo afecta la enfermedad a la vida de cada una.

No se trata simplemente de tomar una pastilla. Se trata de diseñar una estrategia individual para reducir el peso que la migraña tiene en tu vida diaria.

EMPIEZA A TOMAR EL CONTROL

No necesitas esperar a que la migraña condicione todavía más tu agenda, tu trabajo, tus entrenamientos o tus planes.

El primer paso es entender tu patrón.
Después, identificar qué aspectos podemos trabajar.
Y, a partir de ahí, construir una estrategia adaptada a tu situación.

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

SIGUE APRENDIENDO

Dr. Javier Ledesma Velázquez