

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth



Tratamiento de migrañas

Algunos medicamentos deberían usarse rara vez

Los ataques de migrañas pueden durar horas—o incluso días. Pueden causar intenso dolor, náuseas y vómito. Pueden hacerle sensible a la luz o al ruido, y afectar su vida y su trabajo.

Para tratar las migrañas, pueden recetarle un opioide (narcótico) o un barbitúrico (sedante) llamado butalbital. Son medicamentos para el dolor, pero piénselo bien antes de usarlos. A continuación se da la razón:

Estos medicamentos pueden empeorar los dolores de cabeza.

Usar demasiada medicina para el dolor puede provocar una condición conocida como dolor de cabeza por uso excesivo de medicamento (MOH, por sus siglas en inglés). Hay dos clases de medicinas para el dolor con mayor probabilidad de causar MOH:

- Medicamentos que contienen **opioides**—como la hidrocodona (Norco, Vicodin y genéricos) o la oxicodona (Percocet y genéricos).
- Medicamentos que contienen **butalbital** (Fioricet, Fiorinal y genéricos).

No son tan eficaces como otros medicamentos para las migrañas.

Hay otras medicinas que pueden disminuir sus migrañas y lo fuerte que le den, mejor que los opioides y el butalbital. Hasta en la sala de emergencias—en donde la gente con migrañas severas pide opioides seguido—hay mejores medicinas disponibles.



Tienen riesgos.

Los opioides y el butalbital pueden causar graves síntomas de depresión si usted deja de tomarlos de repente. Es posible que las personas que usan dosis altas por mucho tiempo necesiten estar en el hospital para poder dejar de usarlos.

Los opioides, incluso en dosis bajas, pueden causarle somnolencia o mareos. Otros efectos secundarios incluyen estreñimiento y náuseas. Usarlos por mucho tiempo puede reducir su apetito sexual y causar depresión y problemas para dormir.

Pueden ser un desperdicio de dinero.

Los opioides y las píldoras de butalbital no cuestan mucho. Pero, ¿por qué gastar dinero en medicamentos que no necesita?

Además, si estos medicamentos causan efectos secundarios y más dolores de cabeza, es posible que usted tenga que ir a consultas médicas adicionales. Esto le quitará tiempo y podría costarle dinero.

¿Qué medicamentos son buenos para las migrañas?

Si usted sufre de ataques de migraña, pruebe uno de los medicamentos que se indican a continuación. Todos funcionan mejor si los usa justo cuando le empieza la migraña.

1. Comience con un medicamento para el dolor sin receta, que combine aspirina, acetaminofeno y cafeína (Excedrin Migraine, Excedrin Extra Strength y genéricos). O pruebe medicamentos no esteroideos antiinflamatorios, como ibuprofeno (Advil y genérico) o naproxeno (Aleve y genérico).
2. Si estos medicamentos no le ayudan, o si sus dolores de cabeza son más fuertes, pruebe uno de los medicamentos para la migraña de receta, llamados triptanos, como sumatriptán (Imitrex y genérico).
3. Si los triptanos no surten efecto, pruebe el aerosol nasal de dihidroergotamina (Migranal). Este medicamento funciona aún mejor como inyección (DHE-45 y genérico). Usted o su médico puede aplicar la inyección.

Si tiene migrañas a menudo, o si son muy fuertes, pregúntele a su médico qué medicamentos previenen los dolores de cabeza.

¿Cuándo son los opioides o el butalbital útiles para las migrañas?

Es posible que su médico sugiera un opioide si ninguno de los tratamientos indicados anteriormente le ayudan, o si sufre de efectos secundarios adversos.

No está claro si el butalbital debería usarse para tratar las migrañas. Si su médico le receta butalbital para sus migrañas, pregúntele por qué. Y pregúntele si hay algún otro medicamento que funcione.

Limite el uso de todas las medicinas para el dolor.

- No use medicina para el dolor de receta para dolores de cabeza por más de nueve días en un mes.
- No use medicina para el dolor no recetada durante más de 14 días en un mes.

Consejo de Consumer Reports

Cómo controlar las migrañas

Algunas migrañas pueden controlarse sin medicamentos. Hable con su médico acerca de cómo:

Evitar desencadenantes. Son cosas que provocan sus dolores de cabeza. Alimentos culpables comunes son el chocolate, el queso, el alcohol, los alimentos con MSG y las carnes con nitratos (como algunas carnes procesadas). Otras causas comunes son olores fuertes, luces brillantes, saltarse comidas y fumar.

Reducir la tensión. La tensión puede provocar migrañas. Intente hacer actividades que le ayuden a relajarse, como caminar o nadar, meditación, yoga, tai chi o ejercicios de estiramiento. Si siente ansiedad o depresión, pídale a su médico que lo refiera con un terapeuta para que le dé tratamiento.



Dormir y hacer ejercicio regular. Dormir demasiado o muy poco puede provocar migrañas. Trate de dormir de seis a ocho horas por la noche, con una hora fija para dormirse y despertarse. La actividad física, como caminar o nadar, también puede ayudar a prevenir la obesidad, un factor de riesgo para las migrañas.

Controlar los síntomas. Cuando le dé una migraña, recuéstese en una habitación oscura y en silencio. Colóquese un paño o una compresa fría en la frente, dese masaje en el cuero cabelludo u oprímase las sienes. Beba mucha agua, especialmente si ha vomitado.

Mantener un diario de dolores de cabeza. Esto puede ayudarle a descubrir qué causa el dolor y a llevar un control de las medicinas que usa. Anote:

- Cuándo comenzó el dolor.
- Qué hacía antes de que le empezó el dolor.
- Qué consumió el día antes del dolor de cabeza.
- La medicina y dosis que usó para tratar el dolor y cuándo la tomó.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

©2013 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Estadounidense de Neurología. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.