

¿Cuál es la relación entre las hormonas y la migraña?

La relación entre las hormonas y la migraña, qué es la migraña menstrual y un panorama general de la migraña a lo largo de la vida de una mujer.

La migraña es una enfermedad cerebral compleja. Los desencadenantes, los síntomas y los tratamientos son únicos para cada persona. Para muchas mujeres, las hormonas son un desencadenante de las crisis de migraña.



La relación entre las hormonas y la migraña

Las mujeres tienen entre **dos y tres veces más probabilidades** de sufrir migraña que los hombres.

El cerebro de una persona con migraña necesita consistencia, pero las hormonas del cuerpo de una mujer cambian o fluctúan tanto durante la menstruación como a lo largo de su vida. Esto significa que los cambios en los niveles hormonales, específicamente del estrógeno, desempeñan un papel importante en la migraña. Las variaciones en los niveles de estrógeno pueden causar ataques de migraña más frecuentes e intensos en las mujeres.

Síntomas de la migraña desencadenada por hormonas

Migraña menstrual

En el caso de las mujeres que padecen migraña, los cambios en los niveles hormonales antes, durante o después de la menstruación pueden influir en sus síntomas. Hasta un 60 % de las mujeres con migraña experimentan **migraña menstrual**. La migraña menstrual está causada por un cambio en los niveles de estrógeno que se produce justo antes del periodo menstrual. Se caracteriza por:

- Cefaleas que comienzan entre dos días antes de la menstruación y el tercer día del sangrado
- Estos ataques suelen ser más severos que en otras etapas del ciclo menstrual
- Los ataques menstruales pueden provocar una mayor sensibilidad a la luz y náusea o vómito.

Migraña durante el embarazo

A medida que una mujer pasa por **diferentes etapas de la vida**, los cambios en los niveles de estrógeno pueden modificar la frecuencia y la intensidad de los ataques de migraña. El tratamiento de la migraña es personal, por lo que la etapa de la vida en la que se encuentre una mujer también influirá en su tratamiento.

Embarazo

Muchas mujeres que padecen de migraña se sienten preocupadas por cómo el embarazo afectará a sus síntomas y a su plan de tratamiento. ¿Sus síntomas mejorarán o empeorarán? ¿Tendrán que dejar de tomar la medicación para la migraña? En caso afirmativo, ¿cómo podrán prevenir, gestionar y tratar los síntomas?

La buena noticia:

- **El embarazo suele tener efectos positivos** sobre los síntomas de la migraña
- Entre el 50 y el 80 % de las mujeres embarazadas que padecen migraña experimentan una reducción de los ataques de durante el embarazo, con mejoría en la frecuencia e intensidad de sus síntomas.

Si planea tener hijos, es importante que hable con su médico sobre su plan para controlar la migraña y los medicamentos que está tomando. Algunos medicamentos no son seguros para los bebés en desarrollo, especialmente en los primeros días y las primeras semanas del embarazo. Su médico puede recomendarle que deje de tomar ciertos medicamentos y ofrecerle un nuevo enfoque para la prevención y el tratamiento.

Asegúrese de consultar primero a su médico, pero existen buenas opciones no farmacológicas para controlar la migraña durante el embarazo:

- Evitar los desencadenantes
- Minimizar el estrés
- Mantener una buena hidratación, ingerir comidas regulares y dormir bien
- Yoga prenatal
- Acupuntura

Postparto y lactancia

La lactancia materna puede ser beneficiosa para la migraña, ya que evita que los niveles de estrógeno bajen después del parto. Cuando los niveles de estrógeno se mantienen durante la lactancia, esto ayuda a reducir la frecuencia de los ataques de migraña. Dado que la migraña suele estar asociada con la depresión, algunas personas asumen que la depresión posparto también estará asociada con la migraña. Es recomendable que hable con su médico si nota algún síntoma de depresión. A menudo, los medicamentos que están prohibidos durante el embarazo se pueden tomar sin problema después del parto.

Opciones de tratamiento

Llevar un diario de cefaleas puede ayudarle a usted y a su médico a identificar patrones en sus migrañas y elegir la mejor opción de tratamiento. Si cree que las hormonas son un desencadenante de los ataques de migraña, anote sus menstruaciones y síntomas en su diario.

La migraña menstrual puede requerir **enfoques terapéuticos diferentes** en el periodo antes y durante la menstruación que en otros momentos:

- Puede seguir utilizando sus tratamientos para la fase aguda habituales, pero para algunas personas no son suficientes frente a las crisis menstruales
- Combinar múltiples tratamientos agudos, por ejemplo, un triptán y un AINE, o un gepant y un AINE, puede funcionar para las crisis más intensas
- Tomar magnesio desde el momento de la ovulación hasta el inicio del periodo puede reducir la intensidad de los dolores menstruales
- Para quienes tienen periodos regulares y ataques predecibles, los métodos preventivos a pequeña escala pueden ser eficaces, como tomar un AINE de acción prolongada o un triptán durante varios días seguidos, empezando el día antes de la aparición prevista del dolor de cabeza
- Los tratamientos hormonales no se han estudiado exhaustivamente en el caso de la migraña menstrual, pero en algunos casos puede ser útil reducir la frecuencia de los periodos mediante el uso de un DIU con progesterona, un anillo vaginal o píldoras anticonceptivas de uso continuo
- Normalmente no se recomiendan los parches de estrógeno suplementario, ya que pueden retrasar la llegada de la menstruación

AMERICAN  MIGRAINE
FOUNDATION

La misión de la American Migraine Foundation es movilizar a una comunidad que brinde apoyo y abogue por los pacientes, así como impulsar y respaldar una investigación de impacto que se traduzca en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades discapacitantes que causan fuertes dolores de cabeza. Visite americanmigrainefoundation.org para acceder a más recursos destinados a quienes viven con migraña y a quienes los apoyan.

American Migraine Foundation
One Rockefeller Plaza, 11th Floor
Nueva York, NY 10020
Teléfono: +1 (929)-376-1333
Correo electrónico: info@americanmigrainefoundation.org

