

Migraña: por qué no es «solo un dolor de cabeza» y qué puedes hacer

Muestra de redacción

Por Ana Bodenlle | Tiempo de lectura: 4 minutos

Si tienes migraña, seguro que alguna vez te han dicho «tómate algo, que se te pasa». Y es probable que hayas tenido que cancelar planes, salir antes del trabajo o pasar un día entero a oscuras esperando a que el dolor se fuera.

La migraña no es solo un dolor de cabeza fuerte. Es una enfermedad con criterios de diagnóstico propios y con tratamientos eficaces. En este artículo te explicamos cómo reconocerla, qué puede desencadenar un ataque y qué opciones de tratamiento hay.

LO ESENCIAL

- ✓ La migraña afecta a más de 6 millones de personas en España.
- ✓ Tomar analgésicos muchos días al mes puede empeorar el dolor.
- ✓ Hay tratamientos para el ataque y para prevenirlo, pero pocas personas reciben el preventivo.
- ✓ Un diario de dolor de cabeza te ayudará en la consulta.

¿Qué es la migraña?

Es una enfermedad neurológica en la que se repiten ataques de dolor de cabeza, a menudo durante toda la vida.¹ Según la Sociedad Española de Neurología, afecta a **más de 6 millones de personas en España**.²

Según la Organización Mundial de la Salud, es la **tercera enfermedad neurológica que más años de vida saludable resta** en el mundo, solo por detrás del ictus y de la encefalopatía neonatal. Suele empezar en la pubertad, afecta sobre todo entre los 35 y los 45 años y es más frecuente en mujeres.¹

¿Cuáles son los síntomas de la migraña?

Un ataque sin tratar dura entre 4 y 72 horas.^{1,3} El dolor suele cumplir al menos dos de estas características:³

- Afecta a un solo lado de la cabeza.
- Es pulsátil, como un latido.
- Es de intensidad moderada o fuerte.
- Empeora con la actividad diaria, como caminar o subir escaleras.

Además, se acompaña de náuseas o vómitos, o de molestia con la luz y el ruido.³

Algunas personas notan antes un **aura**: síntomas pasajeros como luces o zigzags en la vista, pérdida de parte de la visión u hormigueo.^{1,3}

¿Qué puede desencadenar un ataque?

Cada persona tiene los suyos. Entre los más frecuentes están el alcohol, dormir mal o a deshorras y algunos alimentos.¹

Para descubrir los tuyos, lleva un **diario de dolor de cabeza**.¹ Cada día, apunta:

- Si has tenido dolor y cuánto ha durado.
- Qué has tomado para aliviarlo.
- Qué ha pasado antes: cómo has dormido, qué has comido o si tenías la regla.

En unas semanas verás qué se repite antes de cada ataque.

¿Pueden los analgésicos empeorar el dolor de cabeza?

Sí, cuando se toman con mucha frecuencia.

Si durante más de tres meses tomas analgésicos comunes, como el paracetamol o el ibuprofeno, **15 días o más al mes**, o fármacos específicos para la migraña (triptanes) **10 días o más al mes**, el propio tratamiento puede provocar dolor casi a diario. Se llama **cefalea por abuso de medicación**.³

Es la causa secundaria de dolor de cabeza más frecuente.¹ Más de la mitad de las personas con dolor de cabeza 15 días o más al mes la padecen. La mayoría mejora al dejar de tomar en exceso ese fármaco,³ pero no lo dejes por tu cuenta: tu médico te indicará cómo hacerlo.

¿Cómo se trata la migraña?

El tratamiento tiene dos partes:

- **Para el ataque:** funciona mejor si lo tomas en cuanto empiezan los síntomas, no cuando el dolor ya es intenso.¹

- **Preventivo:** se sigue de forma continuada, aunque no haya dolor, para reducir la frecuencia y la intensidad de los ataques. En España, solo lo recibe 1 de cada 10 personas con migraña.²

Además, la OMS recomienda estos hábitos:¹

- Reducir o evitar el alcohol.
- Mantener horarios regulares de sueño y de ejercicio.
- Comer de forma saludable y beber suficiente agua.

¿Cuándo debes ir al médico?

Pide cita si:

- Tienes dolor de cabeza con frecuencia o cada vez más a menudo.
- Tomas analgésicos muchos días al mes.
- La migraña te obliga a dejar de trabajar, estudiar o hacer planes.

Llama al 112 o ve a urgencias si el dolor empieza de golpe y es muy intenso, o si va acompañado de pérdida de fuerza o adormecimiento en la cara o el cuerpo, dificultad para hablar o caminar, confusión, pérdida de visión, convulsiones, fiebre alta con rigidez de cuello o un golpe reciente en la cabeza.⁴

Empieza por un diario

Si crees que tienes migraña, no esperes a que el dolor sea diario para consultar. Empieza hoy tu diario de dolor de cabeza y llévalo a tu próxima cita: con él, tu médico podrá confirmar el diagnóstico y elegir contigo el tratamiento.

Fuentes

1. Organización Mundial de la Salud. Migraine and other headache disorders. Nota descriptiva. Publicado el 24 de octubre de 2025. Consultado el 16 de octubre de 2026. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
2. Sociedad Española de Neurología. Día Internacional de Acción contra la Migraña: la migraña afecta a más de 6 millones de personas en España, pero solo 1 de cada 10 recibe tratamiento preventivo. Nota de prensa. Publicado el 12 de septiembre de 2026. Consultado el 16 de octubre de 2026. <https://www.sen.es/prensa-sen/3980-dia-internacional-de-accion-contra-la-migrana-2>
3. Headache Classification Committee of the International Headache Society. The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. *Cephalalgia*. 2018;38(1):1-211. doi:10.1177/0333102417738202
4. NHS. Headaches. Revisado el 17 de abril de 2024. Consultado el 16 de octubre de 2026. <https://www.nhs.uk/conditions/headaches/>