

MIGRAÑA

La migraña no es «solo un dolor de cabeza»

Afecta a más de 6 millones de personas en España

Desliza →

Fuente: Sociedad Española de Neurología, 2026

Muestra de redacción de Ana Bodenlle



CÓMO RECONOCERLA

¿Es migraña?



Dura de **4 a 72 horas** y suele:

- Afectar a un lado de la cabeza
- Ser pulsátil, como un latido
- Ser moderada o fuerte
- Empeorar al moverte

Con náuseas, o molestia con la luz y el ruido.



ABUSO DE MEDICACIÓN

Cuidado con los analgésicos

Si los tomas durante más de 3 meses, pueden causar más dolor de cabeza:

15+

días al mes: analgésicos comunes (paracetamol, ibuprofeno)

10+

días al mes: triptanes



URGENTE

Llama al 112 si el dolor de cabeza...



- Empieza de golpe y es muy intenso
- Va con pérdida de fuerza, dificultad para hablar o confusión
- Va con fiebre alta y rigidez de cuello
- Aparece tras un golpe reciente en la cabeza



QUÉ PUEDES HACER



Empieza hoy un diario de dolor de cabeza

Apunta cada día:

- Si has tenido dolor y cuánto ha durado
- Qué has tomado
- Qué ha pasado antes: sueño, comida, regla

Lleva el diario a tu médico: hay tratamiento para el ataque y para prevenirlo.

