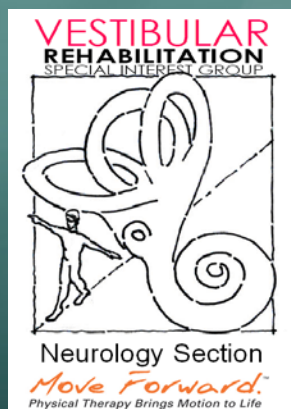


# Mareo Asociado a Migraña

## FACT SHEET



Author: Britta N. Smith, PT, MMSc



### *¿Qué es Mareo Asociado a Migraña?*

Mucha gente conoce lo que es la migraña – un dolor de cabeza que hace a una persona sensible a la luz o al ruido. Los investigadores creen que las migrañas se deben a una disminución rápida del flujo sanguíneo al cerebro que cambia la actividad nerviosa en esa región. Algunas veces la migraña ocurre en el área del cerebro llamado *el sistema vestibular*. Esto puede causar mareo, mareo por movimiento (o al viajar), o inestabilidad. El cerebro se vuelve muy sensible a la luz, al sonido y al movimiento visual (ver a la gente o a los objetos moverse alrededor). El mareo asociado a migraña puede pasar antes, durante o después de un dolor de cabeza, o hasta sin el dolor de cabeza. Los síntomas pueden durar desde unas horas hasta días.

### *¿Porqué me dan migrañas?*

Las personas que sufren de migrañas con frecuencia tienen algún familiar con antecedentes de migrañas, así que puede haber una causa genética. Los ataques pueden presentarse por detonantes específicos. Los detonantes comunes son estrés, ciertos alimentos, fumar, tener bajo nivel de azúcar en la sangre ó cambios hormonales.

### *¿Cuál es el tratamiento para el Mareo Asociado a la Migraña?*

El encontrar qué causa un ataque y parar su detonante es la primer meta del tratamiento. El mantener un registro de su dieta y evitar los alimentos que son detonantes comunes (como la cafeína, el chocolate, queso, vino y alimentos con MSG: Glutamato Monosódico) es efectivo para mucha gente. Es importante beber bastante agua. Ejercitarse para reducir el estrés se recomienda frecuentemente. La Bioretroalimentación u otras técnicas de reducción del estrés pueden ser útiles si no es posible hacer ejercicio. Las mujeres que toman suplementos de estrógenos orales deberán de consultar con su médico acerca de otras opciones de tratamiento. Existen medicamentos disponibles que previenen una migraña o reducen los síntomas cuando una ya comenzó.



American Physical Therapy Association  
The Science of Healing. The Art of Caring.

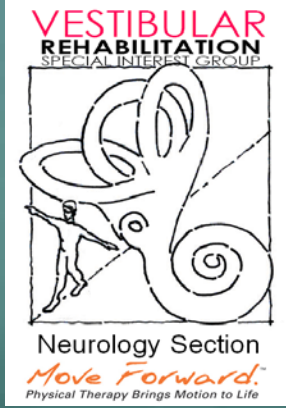
1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
USA

Phone: 1-800-999-2782,  
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)  
[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)

## Mareo Asociado a Migraña



## ¿Cómo ayuda la Fisioterapia al Mareo asociado a la Migraña?

Después de que los ataques de migraña están mejor controlados, un fisioterapeuta especializado en tratamiento vestibular puede ayudar a mejorar la inseguridad. Los terapeutas utilizan ejercicios diseñados para incrementar el control del equilibrio. La meta de la terapia es volverse menos sensible a las actividades que provocan mareos, náuseas ó inseguridad. El terapeuta evaluará al paciente y diseñará un programa específico de ejercicios para incrementar la tolerancia al movimiento y a situaciones que son incómodas. Los ejercicios van progresando hasta que al final del tratamiento el paciente puede tolerar cantidades normales o casi normales de luz, sonidos y actividades a su alrededor. El terapeuta también probará el equilibrio y enseñará ejercicios para ayudar a la persona a mejorar su sensación de seguridad en su casa y en la comunidad.

## ¿Cuál es el Pronóstico de curación?

Los pronósticos varían de persona a persona. Una combinación de la medicina apropiada y un programa de ejercicio puede proveer una mejor posibilidad de recuperación.

## Otras Fuentes de Información:

VEDA (Vestibular Disorders Association), <http://www.vestibular.org>

<http://www.american-hearing.org/disorders/central/migraine/mav.html>

<http://www.dizziness-and-balance.com>

<http://emedicine.medscape.com/article/884136-overview>

<http://www.aafp.org/afp/20021201/2123.html>

Translated by Flavia Rojas



American Physical Therapy Association  
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
USA

Phone: 1-800-999-2782,  
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)