

MIGRAÑA

de Oliver Sacks

Resumen de Xavier Noria

fxn@hashref.com

PARTE I:
LA EXPERIENCIA DE LA
MIGRAÑA

EL DOLOR DE CABEZA

- Etimológicamente la palabra *migraña* supone la existencia de dolor de cabeza, pero el dolor de cabeza no es un síntoma exclusivo, ni siquiera es un rasgo obligado de los ataques de esta dolencia.

TIPOS DE MIGRAÑA

- En la *migraña común* se padecen síntomas migrañosos agrupados en torno a un síntoma principal, el dolor de cabeza.
- Cuando otros componentes distintos del dolor de cabeza dominan el cuadro hablamos de *equivalentes de la migraña*.

- Hay un tipo de ataque especialmente agudo y dramático, el *aura* migrañosa. Cuando éste se produce hablamos de *migraña clásica*.
- Otras variantes son la *neuralgia de migraña* y las *migrañas hemipléjicas* u *oftalmopléjicas*.
- Las *pseudomigrañas* son lesiones orgánicas que remedan la migraña auténtica.

SECUENCIA

- La migraña comprende cuatro fases:
 - Una primera fase *anticipa* el ataque.
 - Se *padece* la migraña propiamente.
 - El ataque *resuelve*.
 - Se *despierta*, se *resurje*.

MIGRAÑA COMÚN

SÍNTOMAS

- Los síntomas principales de la migraña común son el *dolor de cabeza* y las *náuseas*.
- Existen adicionalmente una gran variedad de síntomas, en ocasiones incluso entre distintos ataques del mismo paciente.
- Suele acompañar un *sentimiento general de malestar* difícil de describir.

EL DOLOR DE CABEZA

- Existen muchas localizaciones, calidades, e intensidades, aunque suele ser *lateral* en su comienzo.
- Al principio existe un *latido* sincronizado con la pulsación arterial en algunos casos, pero suele tornarse dolor continuo al poco tiempo.
- Lo normal es que dure entre 8 y 24 horas, pero puede en casos extremos llegar a una semana.

NÁUSEAS

- *Náusea* se emplea tanto en sentido literal como figurado, alejamiento de la comida, de todo, acompañado de introversión.
- En ocasiones el vómito pone fin a la migraña, pero frecuentemente no hace sino agravar el dolor de cabeza.
- Suele haber salivación, o reflujo de contenidos gástricos amargos (*pirosis*).

MANIFESTACIÓN FACIAL

- A uno de cada diez pacientes el rostro se les ve oscuro y colorado, padecen *migraña roja*.
- Pero lo más normal es palidecer, en cuyo caso hablamos de *migraña blanca*. Los ojos aparecen pequeños, hundidos, y ojerosos.
- Suele producirse enrojecimiento de los vasos de los globos oculares, que se ven húmedos.

SÍNTOMAS NASALES

- Una cuarta parte de los pacientes sufre algún tipo de *congestión*.
- En ocasiones el comienzo de la migraña se ve acompañado de abundante secreción catarral.
- Puede llegar a confundirse con un resfriado.

SÍNTOMAS ABDOMINALES

- Se dan en una décima parte de los pacientes.
- En algunos, dolor intenso en la parte superior del abdomen que irradia hacia la espalda.
- Más frecuentemente se trata de un dolor en la parte inferior derecha, similar al de un cólico.
- Cuando estos síntomas son predominantes hablamos de *migraña abdominal*.

LETARGO Y SOMNOLENCIA

- Las migrañas comunes fuertes se caracterizan por cierto grado de *apatía y deseo de reposo*.
- Todas las clases de migraña tienen tendencia a manifestarse durante el sueño.
- Suelen provocar somnolencia, un breve sueño de profundidad inusual suele interrumpirlas.

MAREO, VÉRTIGOS

- El vértigo auténtico suele ser excepcional, pero con frecuencia pueden observarse variantes más atenuadas, mareo, inestabilidad.
- Se debe a reacciones autónomas al dolor y a la náusea, colapso vasomotor, pérdida de líquido, debilidad muscular, etc.

FIEBRE

- Algunos pacientes *se sienten* febriles. A veces la fiebre está presente, pero no siempre.
- En cualquier caso los síntomas, enrojecimiento del rostro, sensaciones alternas de frío y calor, suelen ser de gran intensidad.

OTROS SÍNTOMAS

- Excitación sensorial difusa, cualquier estímulo sensorial puede volverse insoportable, especialmente *fotofobia* y *fonofobia*.
- Cambio de humor, de tamaño de las pupilas, alteraciones del ritmo cardíaco, dolor en las palmas de las manos, encanecimiento, caída del cabello, ..., la lista de síntomas posibles es infinita.

CONSTELACIONES

- Los síntomas que hemos enumerado hasta ahora no son independientes, sino que tienden típicamente a manifestarse en grupos, dependiendo del tipo de migraña.

ANTICIPACIÓN

- Existen síntomas *previos*, imperceptibles a veces, como retención urinaria, irritabilidad, hambre, hiperactividad, insomnio, euforia, vigilancia, angustia,

RESOLUCIÓN

- En su curso natural se agota por sí misma y finaliza con el sueño.
- (*Lisis*) Dismunición gradual del sufrimiento acompañada de secreciones fisiológicas.
- (*Crisis*) Un ascenso súbito de actividad física o mental liquida el ataque en minutos. Algunos pacientes cuya migraña resuelve así pueden interrumpirla o evitarla a voluntad.

EL FINAL

- Una vez se ha producido la resolución los pacientes acostumbran a tener una sensación de *despetar*, de *resurgimiento*. Son habituales sensaciones de *euforia* y de *tonificación*.
- Esta fase es menos evidente después de ataques con vómitos, diarrea, y pérdida de líquidos, después de los cuales el paciente necesita un *periodo de convalecencia*.

ESPECULACIÓN

- Según el autor la regulación neural puede pensarse como un *sistema dinámico* en el sentido formal. El control de la salud, dice, podría estar basado en el *caos*.
- Como las migrañas suelen estar precedidas de inestabilidad, desequilibrio, perturbación, el autor especula sobre su interpretación como *atractor extraño*.



EQUIVALENTES DE LA
MIGRAÑA

DEFINICIÓN

- Como se ha visto, en general hay multitud de síntomas presentes en las migrañas, que son un fenómeno *compuesto*.
- El término *equivalente de la migraña* se usa cuando el dolor de cabeza es un síntoma subsidiario, o está completamente ausente del cuadro.

VÓMITOS CÍCLICOS

- Cuando el síntoma principal de la migraña es la náusea hablamos de *ataques biliares*.
- Estos ataques pueden perdurar durante toda la vida, o pueden sufrir una transición gradual o súbita hacia la migraña común.

MIGRAÑA ABDOMINAL

- En estas el factor dominante es el dolor epigástrico continuo y de gran intensidad, acompañado de una variedad de síntomas autónomos.
- Estas migrañas pueden derivar en migrañas comunes o clásicas con el tiempo.

OTRAS MIGRAÑAS

- Se dan diarreas periódicas, episodios febriles periódicos, dolor en el pecho, estados agudos de irritación o depresión breves, etc.
- Estos ataques pueden constituir equivalentes de migrañas, aunque su diagnóstico como tales puede ser más difícil.



EL AURA DE MIGRAÑA Y
LA MIGRAÑA CLÁSICA

ALGO MISTERIOSA

- Son inusuales las buenas descripciones del aura de migraña.
- Hay ciertos pacientes que no soportan pensar o hablar de sus ataques, y siempre se refieren a ellos con horror, aunque el motivo no es el dolor que experimentan.
- Si el aura no fuera seguida de dolor y otros síntomas sería difícil vincularla a la migraña.

MANIFESTACIONES

- Alucinaciones sensoriales, intensos estados afectivos, déficits y trastornos del lenguaje y la ideación, dislocaciones en la percepción espacio-temporal, gran variedad de estados oníricos, delirantes y de trance.

ESTRUCTURA

- El aura de migraña posee una *secuencia*.
- Hay fases de *excitación* y de *inhibición*.
- Suele durar de veinte a treinta minutos.
- Los síntomas del aura de migraña son *centrales* y *cerebrales*, mientras que en la migraña común son principalmente *periféricos* y *vegetativos*.

TESTIMONIO

- Testimonio de un psicoanalista que padece auras con escotomas negativos dos o tres veces al año desde la infancia (Caso 90):

Estoy con un paciente al que conozco muy bien, sentado frente a mi escritorio, y le estoy mirando. De pronto me doy cuenta de que algo va mal, aunque no puedo decir qué es. Es la sensación de algo *fundamentalmente* mal, algo imposible y contrario al orden natural.

Súbitamente me doy cuenta: *falta una parte de la cara del paciente*, una parte de la nariz, de las mejillas, o de su oreja izquierda. Pese a que sigo escuchando y hablando, mi mirada parece transfigurarse, no puedo mover la cabeza, y una sensación de horror, de imposibilidad, se instala en mí. La desaparición continúa, por lo general hasta que desaparece la mitad de la cara, y junto con ella, la mitad de la habitación. En cierto modo, me siento paralizado y petrificado. Jamás se me ocurre que algo le sucede a mi visión, sino que siento que algo increíble le sucede al *mundo*. Tampoco se me ocurre mover la cabeza o los ojos para comprobar la existencia de lo que parece faltar. Nunca pienso que estoy teniendo una migraña, pese a haber tenido la experiencia docenas de veces anteriormente...

No es que sienta exactamente que algo “falta”, pero caigo en una ridícula duda obsesiva. Me parece haber perdido la *idea* de una cara; me “olvido” del aspecto que tienen las caras, algo le pasa a mi imaginación, mi memoria, mi pensamiento...

No es que la mitad del mundo “desaparezca” de modo misterioso, sino que dudo que alguna vez haya existido. Parece haber una especie de agujero en mi memoria y en mi mente, un agujero en el mundo; no puedo imaginarme qué hay en el agujero. Hay y no hay un agujero, mi mente está absolutamente confundida. Tengo la sensación de que mi cuerpo, de que *los cuerpos*, son inestables, que pueden separarse y perder una parte, un ojo, un miembro... amputación, que algo vital ha desaparecido, pero que ha desaparecido *sin dejar huella*, que ha desaparecido *junto con el “lugar” que antes ocupaba*. Es el sentimiento espantoso de la nada.

Después de un rato (quizá sea un minuto o dos, pero me parece una eternidad) me doy cuenta de que algo le ocurre a mi vista, de que es un trastorno natural y fisiológico de mi visión, y no es un trastorno grotesco y sobrenatural del mundo. Me doy cuenta de que estoy sufriendo una aura de migraña, y me invade un inmenso alivio...

Pero el saber esto no *corrige* la percepción... Persiste cierto espanto, y el temor de que el escotoma pudiera durar siempre... Sólo con el restablecimiento total del campo visual se disipa el sentimiento de pánico, y de que algo va mal...

Nunca he experimentado este tipo de temor, excepto con los escotomas de migraña.

LA MIGRAÑA CLÁSICA

- Por lo general a una aura de migraña le sigue la migraña clásica, aunque algunos pacientes pueden tener en ocasiones auras sin migrañas.
- La migraña clásica tiene el mismo repertorio de síntomas que la migraña común, pero suele ser más compacta y termina bruscamente, con un retorno súbito a la función normal.

- El dolor de cabeza sobreviene cuando el aura está a punto de concluir, y alcanza enseguida su intensidad culminante.
- Ello no impide, no obstante, que puedan surgir nuevas auras una vez el dolor de cabeza se haya establecido.



LA NEURALGIA DE
MIGRAÑA Y OTRAS

NEURALGIA DE MIGRAÑA

- Surge un dolor agudo en la región temporal y el ojo de un lado, o, con menos frecuencia, en el oído, detrás de él, o en la mejilla y la nariz.
- En vez de sentarse o tumbarse, como hacen la mayoría de pacientes de migraña, los que sufren neuralgia de migraña tienden a pasearse de un lado a otro de un modo furioso, apretándose el ojo afectado y gruñendo.

OTROS SÍNTOMAS

- El dolor suele venir acompañado de otros síntomas.
- Por ejemplo, el ojo afectado aparece inyectado en sangre y lagrimeante, y hay un bloqueo o catarro nasal del mismo lado.
- Los ataques pueden ser de tan sólo un par de minutos, y es raro que excedan las dos horas.

DOLOR DE CABEZA EN RACIMO

- La neuralgia de migraña es también conocida como *dolor de cabeza en racimo*.
- El nombre viene de que en muchos pacientes aparece en agrupaciones compactas de ataques que duran varias semanas.
- El “racimo” puede desaparecer gradualmente, pero suele hacerlo súbitamente.

MIGRAÑA HEMIPLÉJICA

- Las migrañas hemipléjicas son migrañas clásicas con síntomas neurálgicos transitorios, en los que se aprecia una verdadera hemiplejía motriz, que puede durar horas o días.

MIGRAÑA OFTALMOPLÉJICA

- Es bastante rara, la mayoría de los pacientes han experimentado muchas migrañas clásicas o comunes, y algunos de estos ataques ha presentado síntomas oftalmopléjicos.
- La remisión de estos déficits puede durar varios días, y la participación en repetidos ataques es siempre unilateral.



PARTE II:
EL ACONTECER DE LA
MIGRAÑA

¿HAY O NO CAUSAS?

- Muchos pacientes consideran que sus migrañas se producen “espontáneamente” y sin causa.
- Debemos aceptar, no obstante, que todos los ataques de migraña tienen determinantes reales y que pueden descubrirse.

INCIDENCIA GLOBAL

- Algunos estudios tratan de medir la incidencia de la migraña en la población, pero las cifras oscilan del 5% al 22%, no se conoce bien.
- Se dice que la migraña clásica es padecida por menos de un 1% de la población general.
- La neuralgia de migraña es más rara, y las formas hemipléjicas y oftalmopléjicas son todavía más escasas.

POR EDADES

- La migraña clásica suele sobrevenir en la juventud o en la primera época de la vida adulta.
- El desencadenamiento en la edad media es más frecuente en la migraña común.
- La neuralgia de migraña tiende a aparecer en etapas tardías de la vida.

PERIODICIDAD

- Las migrañas clásicas y el dolor de cabeza “en racimo” son característicamente periódicas.
- La migraña común y los equivalentes de migraña suelen aparecer de manera irregular, son más dependientes de circunstancias externas o emocionales del paciente.

FACTORES PROVOCANTES

FACTORES PROVOCANTE

- No existen en general circunstancias que *causen* migrañas, pero existen algunos factores que pueden *favorecerlas*, pueden llegar a *provocarlas*, a *inducirlas*, si bien no necesariamente.
- Las migrañas *periódicas* no se ven afectadas por estos factores, sólo las *circunstanciales*.

MIGRAÑAS ACTIVANTES

- Son migrañas que se dan en circunstancias que activan, despiertan o molestan al organismo.
- Luz, ruido, olores, inclemencias del tiempo, la excitación, la emoción violenta, el dolor somático, la acción de ciertas drogas, ...

MIGRAÑAS DE HUNDIMIENTO

- Desencadenadas en circunstancias de agotamiento, postración, sedación, reposo, etc.
- Comidas succulentas o ayuno, tiempo caluroso, fiebre, movimiento pasivo (columpiarse, ir en autobús, hacer surf, ...), agotamiento, privación del sueño, etc.

- Algunas se dan “después del suceso”, después de un examen, un cumpleaños, un éxito en los negocios, unas vacaciones, etc.
- Un importante modelo recurrente son las “migrañas de fin de semana”, durante el “periodo de hundimiento” de una semana agitada.
- Algunas se dan mientras el paciente duerme.

MIGRAÑA DE RESONANCIA

- Se produce un escotoma centelleante *inmediato* a causa de una luz que parpadea con cierta frecuencia, estímulos visuales de determinado tipo, o ciertas imágenes visuales y recuerdos.
- La precisión numérica de la sincronización con el estímulo parpadeante sugieren la existencia de una *resonancia* con el sistema nervioso.

CAMPO VISUAL

- Así como hemos visto migrañas producidas por patrones en el *tiempo*, existen otras que se desencadenan por simetrías extrañas o asimetrías en el *espacio*.

MIGRAÑAS Y COMIDA

- Los malestares del estómago acostumbran a estar *asociados* a las migrañas pero raramente son su *causa*.
- Algunos pacientes manifiestan serias reacciones a la comida china debido al uso de *glutamato monosódico* para realzar sabores.
- Otros son sensibles al queso fuerte, debido a las *aminas*, en especial a la *tiramina*.

MENSTRUACIÓN

- Algunas mujeres sufren migrañas comunes durante la menstruación *además* de otros ataques. Algunas las sufren durante los períodos menstruales *exclusivamente*.
- Esta relación es más infrecuente en las migrañas clásicas.
- La neuralgia de migraña es rara en la mujer, y cuando se produce sigue su propio ciclo.

ALERGIAS

- Existe una creencia popular según la cual algunas migrañas son reacciones alérgicas, pero no hay ninguna evidencia científica que soporte tal cosa.

MIGRAÑA SITUACIONAL

UN TERCER TIPO

- Existe un tercer grupo de pacientes, numeroso, cuyas migrañas no son periódicas ni parecen vinculadas a ninguna circunstancia.
- Este grupo sufre ataques *repetidos sin remisión* por ninguna causa inmediatamente aparente.
- Pueden llegar a sufrir hasta cinco ataques semanales durante años.

HIPÓTESIS

- Los pacientes que sufren este tipo de migrañas reaccionan a situaciones de vida crónicamente difíciles, intolerables, o incluso temibles.
- En ellos se observan o infieren poderosas tendencias y necesidades emocionales.
- Por ello, estas migrañas parecen ser de carácter *psicosomático*.

PARTÉ III:
LA BASE DE LA MIGRAÑA

TRES ENFOQUES

- Explicamos la migraña desde tres enfoques:
 - *Neurofisiológico*: Vista como un proceso o suceso del sistema nervioso.
 - *Reflexológico*: Vista como una reacción.
 - *Psicológico*: Vista como una experiencia, con sentimientos y valores simbólicos.

ORIGEN DE LA MIGRAÑA

- Está claro que la migraña se origina en el sistema nervioso central, que es un mecanismo electroquímico alimentado por la sangre.
- Históricamente se han postulado mecanismos vasculares, químicos y eléctricos como causantes esenciales de la migraña, pero ningún análisis resulta concluyente.

EL DOLOR DE CABEZA

- Sin duda el dolor de cabeza de migrañas se debe a la dilatación de arterias extracraneales y la activación de factores locales.

*El resto de la tercera parte no lo resumo
por ser demasiado técnico y detallado.*

PARTE IV:
APROXIMACIONES
TERAPÉUTICAS A LA
MIGRAÑA

MEDICAMENTOS

- No existe ningún medicamento que cure la migraña ni lo habrá.
- Existen para los ataques, para la dilatación de las arterias extracraneales, responsable del dolor de cabeza, para disminuir el dolor, las náuseas y otros síntomas, y relajantes.
- Algunos medicamentos específicos para un síntoma alivian otros por simpatía.

MEDIDAS SIMPLES

- Salvo en ataques leves el reposo es necesario, y *buscado* por el paciente.
- En la mayoría de los ataques la cafeína, la aspirina, la oscuridad y el silencio ayudan a hacerlos más soportables.

PARTEN V:
LA MIGRAÑA COMO
UNIVERSAL

En esta última parte se realiza un recorrido histórico de las alucinaciones en el aura de migraña, no me ha interesado.