

Migraña y los alimentos

(Migraine headaches and food)



¿Qué es una migraña?

La migraña es un dolor de cabeza que va y viene frecuentemente (recurrente) y palpitante.

- Se producen en aproximadamente 1 de cada 4 niños durante la pubertad. La pubertad es el tiempo en que el cuerpo de un niño comienza a madurar y transformarse en un cuerpo adulto.
- Las niñas tienen más migrañas debido a los cambios en las hormonas.

¿Cuáles son las causas de las migrañas?

Las migrañas se originan por cambios en la química cerebral.

- Estos cambios químicos pueden "excitar" el cerebro y dar lugar a dolores de cabeza.
- Debido a esto, muchos factores que también excitan el cerebro pueden causar dolores de cabeza. Estos factores se denominan "factores desencadenantes".
- Un niño es más propenso a tener migrañas si sus padres también las tienen.

¿Cuáles son algunos de los desencadenantes comunes de la migraña?

Entre los desencadenantes comunes de la migraña se encuentran:

Estrés en el cuerpo o el cerebro, tales como:

- Falta de sueño o cambios en los horarios de sueño
- Actividad física
- Cambios en los niveles hormonales, tales como la menstruación, también llamado "período" en una niña
- Mareo por movimiento

Alimentos o cambios en las comidas, tales como:

- Hambre
- Cambios en los horarios de la comida
- Tomar alcohol, tales como cerveza o vino, con frecuencia.
- En el caso de algunos niños – ciertos alimentos como la cafeína, el chocolate y el aspartame pueden desencadenar las migrañas.

Cosas fuera del cuerpo, tales como:

- Luces destellantes
- Ruidos fuertes
- Cambios del tiempo
- Olores fuertes como el humo del cigarrillo, humos o perfume

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Migraña y los alimentos, continuación

¿Cuáles con los síntomas?

Su hijo puede tener uno o más de los siguientes síntomas:

- Dolor, que puede ser:
 - Intenso
 - Palpitante
 - Ocurre en un lado de la cabeza o en ambos
 - Empeora con la actividad física
 - Se alivia con el sueño
- Náusea y vómito
- Cambios en la visión
- Mareos
- Manos frías
- Piel pálida
- Sensibilidad a la luz

Las migrañas pueden durar un par de horas, todo un día o más.

¿Cuál es el tratamiento?

Tener un diario de dolores de cabeza le puede ayudar a aprender más sobre los desencadenantes de las migrañas de su niño. Algunas de las pautas generales de tratamiento pueden incluir:

- Evitar los desencadenantes y los alimentos que puedan causar una migraña.
- Descansar y dormir lo suficiente, pero no dormir excesivamente
- Hacer ejercicios regularmente
- Hacer cosas para reducir el estrés, tales como:
 - Relajarse y respirar profundo
 - Con los ojos cerrados, pensar en un lugar tranquilo (visualización).
 - Hacer yoga
 - Hacer biorretroalimentación (biofeedback)
 - Tratar en lo posible de mantener la misma rutina todos los días.
- El médico de su niño puede hablar con usted sobre medicamentos que pueden ser útiles para su hijo. Algunos medicamentos pueden ayudar a prevenir o detener las migrañas en algunos niños.

¿Cuál es la dieta para el dolor de cabeza?

La *National Headache Foundation* apoya una dieta que evita los alimentos con tiramina. La dieta se llama dieta restringida en tiramina. Si bien no se basa en hallazgos científicos, puede ser útil para su hijo cuando se combina con otros tratamientos para la migraña.

- La tiramina es un químico que se encuentra en alimentos ricos en proteínas. Cuando estos alimentos maduran, envejecen o se echan a perder, el nivel de tiramina sube.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Migraña y los alimentos, continuación

- La palabra "tiramina" no se encuentra en las etiquetas de alimentos, por lo que debe saber qué alimentos evitar.
- Deseche cualquier alimento sobrante que contenga tiramina después de 48 horas.
- Una lista completa de alimentos que debe incluir y evitar se enumeran en la página siguiente.

¿Qué pasa con los alimentos preferidos de mi hijo?

- Al comienzo de la dieta, su hijo debería **evitar todos los alimentos que podrían desencadenar** una migraña.
- Ayude a su niño a mantener un diario de sus dolores de cabeza y de los alimentos que consume. Su hijo sabrá por ensayo y error con el tiempo si su comida favorita desencadena sus dolores de cabeza.
- Re-introduzca un alimento a la vez.
- Después de hacer un seguimiento con el médico de su niño, su hijo podría comenzar a consumir algunos alimentos nuevamente, comenzando de uno en uno. Si regresa el dolor de cabeza, su hijo no podrá consumir más ese alimento.
- Cambie la dieta de su hijo de modo que ciertos alimentos preferidos que no le causen problemas. Por ejemplo, algunos niños pueden comer pizza con queso, y algunos se sienten mejor si sólo comen la corteza de la pizza con salsa de tomates.
- La respuesta de su hijo al tratamiento y a los medicamentos también puede permitir que se agreguen más alimentos a su dieta.

¿Qué otros consejos alimentarios pueden ayudar a mi hijo?

- Comer ciertos alimentos deberían desencadenar un dolor de cabeza dentro de 12 a 24 horas.
- Pruebe un alimento desencadenante a la vez.
- Las frutas y las verduras tienen menos probabilidades de desencadenar una migraña.
- Lo mejor es preparar y comer alimentos frescos, especialmente los alimentos ricos en proteínas.
- Deseche todas las sobras si no se utilizan dentro de 1 o 2 días. Congele los alimentos si va a guardarlos por más de 2 días.

Migraña y los alimentos, continuación

Lea las etiquetas de los alimentos cuidadosamente. Esta tabla contiene las directrices generales para los alimentos con tiramina.

Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Café descafeinado y gaseosas descafeinadas • Jugos de frutas • Agua de soda (club soda) 	<ul style="list-style-type: none"> • Té y café corrientes, gaseosas tipo cola • Leche de chocolate • Cacao (<i>cocoa</i>)
Carne, pescado y aves	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, pescado y aves recién preparados • Mariscos, (almejas, langosta, ostras/ostión, camarones, vieiras/callo de hacha y calamares) frescos • Huevos • Atún en conserva y ensalada de atún (con los ingredientes permitidos) – deben comer el día de abrirse 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y jamones añejos, enlatados, curados o procesados • Hígado de pollo • Carne de animales de caza añejada • Perros calientes y salchichas • Mortadela • Salame • Pepperoni, • Salchicha de verano (summer sausage) • Cualquier tipo de carne preparada con ablandadores de carne o salsa de soya
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (entera, al 2%, o descremada, en polvo, azucarada, condensada evaporada y ponche (<i>eggnog</i>)) • Yogúr • Quesos (American, Cottage, Gouda, Farmer, ricota, queso crema y Velveeta) • Crema agria – ½ taza o menos • Leche agria – limitar a 4 onzas 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos añejos, tales como: <ul style="list-style-type: none"> – Blue – Boursault – Brick – Brie – Camembert – Cheddar – Swiss Roquefort – Stilton – Mozzarella – Parmesano – Provolone – Romano – Emmentaler

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Migraña y los alimentos, continuación

Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
Panes, cereales y verduras con almidón	<ul style="list-style-type: none"> • Panes comerciales • Todos los cereales calientes y secos • Papa blanca • Camote/batata • Arroz • Rellenos • Pasta (macarrones, fideos de huevo, rotini y ravioles) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de masa fermentada • Panecillos y galletas que contengan queso o chocolate
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga cuidado con los frijoles blancos (navy beans), pintos, la cebolla cruda, y los de ojito negro (black-eyed peas) • Todas las verduras excepto aquellas en la columna a mano derecha 	<ul style="list-style-type: none"> • Habas (broad beans) • Frijoles italianos • Lentejas de lima • Arveja china/tirabeques • Habas (fava beans) • Frijoles de soya • Chucrut (col fermentada) • Tofu y otros alimentos preparados a base de frijoles de soya • Sopa tipo “Miso” y salsa teriyaki
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Manzanas • Cerezas • Melocotones • Albaricoques • Todas las frutas excepto aquellas en la columna a mano derecha 	<ul style="list-style-type: none"> • No más de ½ taza por día de: <ul style="list-style-type: none"> – Aguacate – Bananos – Cítricos (naranja, toronja, limón y lima) – Higos – Uva pasas – Papaya – Maracuyá – Ciruelas rojas – Frambuesas
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas de crema preparadas con los alimentos permitidos • Caldos caseros 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas enlatadas • Cubos de sopa • Cubos de caldo • Bases para sopa con levaduras por autólisis o glutamato monosódico (GMS)

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Migraña y los alimentos, continuación

Alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
Postres	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Sorbetes • Helados • Pasteles • Galletitas • Gelatina 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga cuidado con los alimentos que contengan chocolate
Dulces y caramelos duros	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar • Jalea • Mermelada • Miel • Jarabe 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Caramelos • Caramelos de regaliz • Jarabe de chocolate y melaza
Otros alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Use sal con moderación • Menos de ¼ taza por día –de vinagres y aderezos comerciales para ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de soya • Glutamato monosódico (GMS) • Levadura de cerveza • Ablandadores de carne • Sal condimentada y sal “Accent” • Cenas congeladas de marcas comerciales • Pizza con queso • Nueces y semillas incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> – Maní/cacahuates y mantequilla de maní/cacahuete – Semillas de calabaza – Nueces (walnuts) – Pecanas – Semillas de ajonjolí/sésamo – Todos los alimentos conservados en vinagre, preservados o marinados

Si tiene preguntas sobre la dieta de su hijo, por favor diríjase a su médico o nutricionista clínico.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.