

 Telefónica¿Hasta dónde crees
que puedes llegar *solo*?

Mejor Conectados

NOTICIAS

La aprobación de 500 millones para financiar a personas con ELA y una entrevista a consejero Salud Murcia, entre los contenido «A fondo» octubre

By **Julio García**

● 3 DE NOVIEMBRE DE 2025

La aprobación por parte del Gobierno de un decreto ley con 500 millones de euros para financiar la atención a las personas con ELA y una entrevista al consejero de Salud de la Región de Murcia, Juan José Pedreño, son algunos de los contenidos que ya están disponibles para los suscriptores en el número 7 de “A fondo” de Crónica Sanitaria....



Para acceder a la información de Crónica Sanitaria se requiere una suscripción. Si aún no está suscrito y quiere hacerlo, pinche aquí.

[SUSCRIBETE](#)[Inicia sesión para ver el contenido completo](#) Post Views: 27

« [La ministra de Sanidad conoce proyectos de IA de la atención primaria de Cataluña](#) [La Sociedad Española de Neurología advierte de que la cirugía plástica no sirve para curar la migraña](#) »

Los neurólogos desaconsejan la cirugía de la migraña por estas razones

Bienestar

☑ Fact Checked

En los últimos años han proliferado las clínicas que ofrecen una técnica quirúrgica para el manejo de la migraña. La Sociedad Española de Neurología alerta de la falta de evidencia científica sobre la utilidad de este procedimiento, practicado sobre todo por cirujanos plásticos.

Actualizado a: Lunes, 3 Noviembre, 2025 16:11:04 CET



Las técnicas quirúrgicas de la migraña no han pasado por la fase de experimentación animal. (Foto: Alamy/Cordon Press)



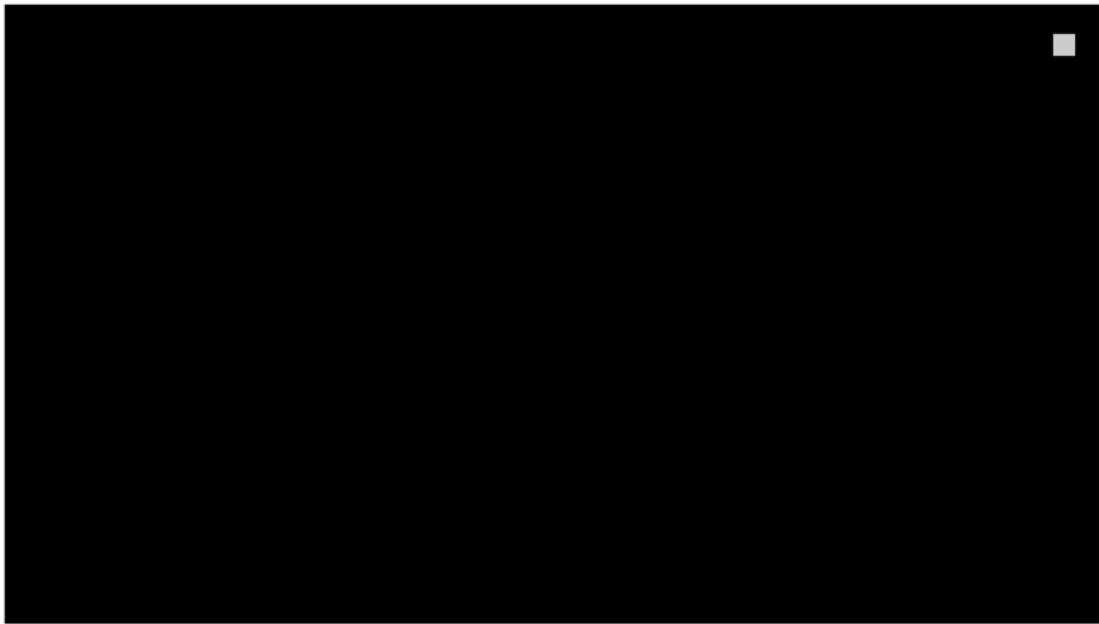
María Sánchez-Monge

X

Guyuron, cuya propuesta se basa en la **descompresión de uno o más de los nervios identificados como desencadenantes de la migraña**. Consiste en efectuar pequeñas incisiones en el cuero cabelludo para alcanzar esos nervios y *liberarlos*. Las clínicas que la llevan a cabo señalan que esta cirugía no penetra en el cráneo ni llega al cerebro.

Llama la atención que se trata de procedimientos llevados a cabo por cirujanos estéticos o plásticos, y no por neurocirujanos. La cuestión es que ni siquiera cuentan con el aval de los neurólogos, que son quienes diagnostican y tratan la migraña. De hecho, **la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha emitido un comunicado en el que alerta de la falta de evidencia científica** sobre la utilidad de esta técnica.

PUBLICIDAD



La migraña es una enfermedad con un gran impacto en la calidad de vida de quienes la sufren. Constituye un tipo de **dolor de cabeza** grave e incapacitante y una de las cefaleas primarias más frecuentes. **Es la sexta enfermedad más frecuente**, sobre todo en mujeres: aproximadamente un 18% de las mujeres en el mundo padecen migraña, frente a un 9% de los hombres, según datos de la SEN.

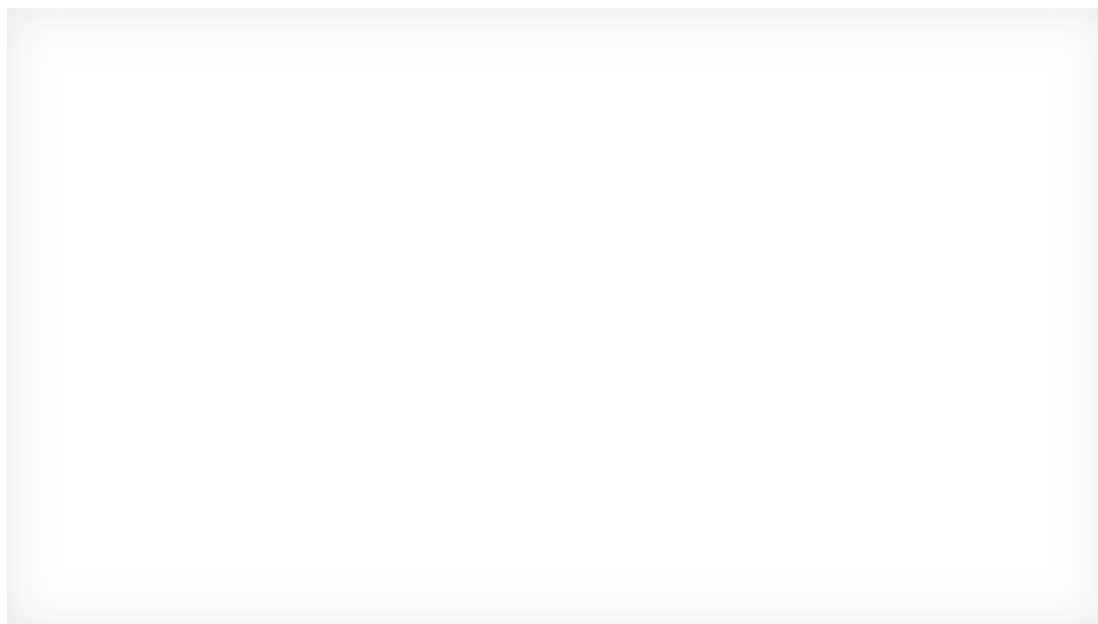
Una cirugía no probada en animales

La Sociedad Española de Neurología (SEN) lamenta tener que lanzar una nueva alerta "10 años después del primer comunicado que envió informando de que no hay evidencias científicas que sustenten que la cirugía pueda tener un papel terapéutico para la migraña". Durante esta década se ha registrado un **"aumento exponencial en España de centros de cirugía plástica que ofrecen estas terapias**, tanto en la medicina pública como en la medicina privada".

X

Según expone la SEN, “ninguna institución científica en el mundo respalda ninguna de las técnicas quirúrgicas que se proponen para la migraña”. Además, en los últimos 10 años **“no se ha publicado ningún nuevo estudio que respalde estas cirugías** con evidencias científicas robustas”.

PUBLICIDAD



Los dos firmantes del comunicado, **Jesús Porta Etessam**, presidente de la SEN, y Robert Belvís Nieto, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de esta sociedad científica, señalan que los estudios publicados en revistas científicas sobre técnicas quirúrgicas para la migraña “no solo presentan carencias metodológicas importantes, sino que a día de hoy, **no existe ninguna argumentación con plausibilidad biológica** que respalde que la cirugía en la migraña pueda tener un papel terapéutico”.

Asimismo, se sorprenden “de que se esté publicitando una cirugía en humanos que **no ha pasado por la fase animal de experimentación**”, ya que “este tipo de intervenciones deben ser sometidas al mismo rigor de análisis científico que los medicamentos y otras terapias”.

Por todos estos motivos, las guías internacionales sobre tratamiento de la migraña ni siquiera mencionan estas técnicas quirúrgicas.

Así es el tratamiento de la migraña

Los expertos de la SEN resaltan que, en la actualidad, **“la migraña no tiene cura, pero hay muchas novedades terapéuticas** con base científica y están más por venir”.



(Foto: Shutterstock)

El tratamiento de la migraña puede dividirse en tres grandes bloques: para los ataques, preventivo y educación al paciente.

Tratamiento de las crisis

El tratamiento farmacológico de los ataques o crisis de migraña se basaba hasta hace unos años en el uso de **dos tipos de medicamentos: antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y triptanes**. Últimamente se han añadido los ditanes y gepantes.

Tratamiento preventivo

Las terapias destinadas a reducir la frecuencia de las crisis de migraña y su intensidad están integradas, fundamentalmente, por **fármacos preventivos orales**, toxina botulínica y tratamientos que bloquean la acción del péptido relacionado con la calcitonina (CGRP).

Educación al paciente

En el manejo del dolor de cabeza y otros síntomas de la migraña también es importante la educación al paciente, con acciones como **identificar y gestionar los factores que precipitan los ataques** o eliminar el sobreuso de **analgésicos**. También son cruciales las medidas relacionadas con el estilo de vida, como tener horarios regulares de comida y sueño, evitar el abuso de cafeína y un adecuado manejo del estrés.

Dormir mal pasa factura: los peligrosos efectos del insomnio y las claves para detectarlo cuanto antes

Bienestar

👍 Fact Checked

El insomnio no solo se traduce en agotamiento. Las consecuencias de este trastorno del sueño sobre la salud a largo son más serias: desde diabetes hasta problemas cardiovasculares.

Actualizado a: Lunes, 3 Noviembre, 2025 16:01:15 CET



El insomnio afecta a alrededor del 15% de la población de forma crónica. (Foto: Alamy/ Cordon Press)



Alicia Cruz Acal

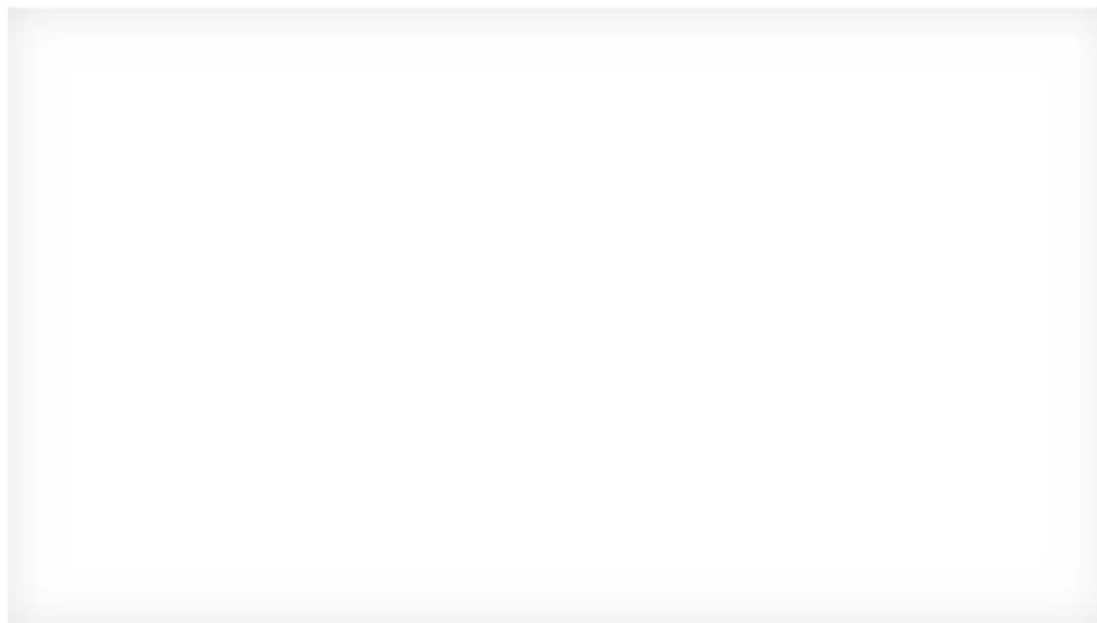
X

El **insomnio** es un trastorno del sueño que sufre **alrededor del 15%** de la

salud al que a menudo se le resta importancia. Sin embargo, insomnio no significa únicamente “no puedo dormir por la noche”. Por desgracia, sus efectos van mucho más allá.

Es habitual que este trastorno vaya de la mano de la **apnea obstructiva del sueño** (AOS) (interrupción de la respiración durante el descanso). Desde Vithas señalan que ambas alteraciones del sueño provocan fatiga persistente, dificultades de concentración y alteraciones del ánimo. En muchos casos, **los síntomas se confunden con estrés, ansiedad o depresión**, sin que se llegue a explorar el origen fisiológico del problema.

PUBLICIDAD



La consecuencia es un número creciente de personas que trabajan sin descanso real. “Nos enfrentamos a una **fatiga crónica socialmente aceptada**”, explica **Amina Bekki**, especialista en neumología del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre, quien destaca que **no tratar el insomnio “es muy peligroso** porque normaliza el bajo rendimiento, los errores en el trabajo, el absentismo laboral y la desconexión emocional, todo bajo la etiqueta del ‘agotamiento’. Según la especialista, “el **sueño de calidad** debería considerarse un indicador de salud poblacional, igual que lo es la **presión arterial** o la **obesidad**”.

La importancia del diagnóstico



El insomnio debe abordarse como un trastorno médico. (Foto: Shutterstock)

Para Bekki, “diagnosticar el insomnio es fundamental”, pues, recalca, “el sueño de mala calidad afecta gravemente la salud física y mental, pudiendo llevar a enfermedades crónicas como **diabetes**, problemas cardiovasculares y depresión”.

Los trastornos del sueño mal tratados pueden generar accidentes laborales y de tráfico, jubilaciones anticipadas, consumo excesivo de ansiolíticos o fármacos para la tensión arterial, incluso hospitalizaciones. “En el caso de la AOS, **las pausas respiratorias nocturnas interrumpen el oxígeno cerebral repetidamente, elevando el riesgo de hipertensión, arritmias, infarto e ictus**. Sin embargo, la solución no es compleja. Una prueba sencilla como la **poligrafía respiratoria** puede detectar la AOS y cuantificarla”, explica.

Además de la AOS, otras patologías del sueño que se pueden manifestar como insomnio y que requieren de una atención médica específica son el **síndrome de piernas inquietas** o los trastornos del ritmo circadiano.

Por su parte, desde la SEN insisten en que el insomnio es una entidad clínica compleja y que, por tanto, es importante acudir a profesionales de la salud capacitados para un correcto diagnóstico y tratamiento: “Debe abordarse como un trastorno médico. El médico debe profundizar en sus causas y, en base a ello, plantear un tratamiento u otro”.

Al conocer la causa, se puede seleccionar la estrategia terapéutica más efectiva, que **puede incluir terapia cognitiva-conductual**, medidas no farmacológicas o, en algunos casos, medicación específica. En cuanto a la AOS, “conseguir un peso ideal, establecer una estrategia clara de medidas higiénico-dietéticas y, en su caso, el inicio de terapia con CPAP nocturna podrían mejorar significativamente la

x

calidad del sueño y prevenir el riesgo cardiovascular relacionado con esa patología”, afirma Bekki.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Esto es lo que pasa en el cuerpo cuando comes sólo de día y cenas a las 17 como Marcos Llorente

Cuídate Plus

Cómo dormir igual de bien que Marcos Llorente

Cuídate Plus

Por qué la abstinencia sexual tiene cada vez más éxito entre las mujeres españolas

Cuídate Plus

Tiphaine Auzière, la hija predilecta de Brigitte que llamaba 'ovni' a Macron

El Mundo

Aprende Inteligencia Artificial a tu ritmo y sin coste

FEMXA

¿Mejor que hacer dietas? Truco de 10 segundos asombra a quienes quieren adelgazar

Asesor de salud



Kiosko



Alex Ubago Circo del Sol Paro Kuko Ziganda Metro Bilbao

BIZKAIA > **BILBAO** DEUSTO URIBARRI OTXARKOAGA-TXURDINAGA BEGOÑA ABANDO

CHAMPIONS

El Athletic viaja en cuadro a Newcastle

El hospital de Basurto, reconocido por su atención a pacientes con Parkinson

La Unidad de Trastornos del Movimiento recibe la acreditación de calidad otorgada por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología

PUBLICIDAD



Itzuli ▼

Entzun 🔊 ▼

Efe

Bilbao | 04:11:25 | 13:06 | **Actualizado a las 13:06**



Imagen de archivo del Hospital de Basurto / EUROPA PRESS

La Unidad de Trastornos del Movimiento (UTM) de la OSI Bilbao-Basurto, ubicada en el [Hospital de Basurto](#), ha recibido la acreditación de calidad otorgada por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

RELACIONADAS

El hospital de Basurto hará más accesible el pabellón de enfermedades neuromusculares

riesgos.

Esta credencial busca identificar y reconocer a aquellas unidades clínicas que ofrecen una **atención integral, humanizada y de alta calidad a pacientes con enfermedad de Parkinson** con la evaluación de aspectos clave como la **seguridad, la gestión tecnológica y la minimización de**

PUBLICIDAD



osibilbobasurtuesi
2467 seguidores

[Ver perfil](#)



[Ver más en Instagram](#)

45 Me gusta

Añade un comentario...

Para ello, cada unidad debe someterse a una auditoría interna exhaustiva, para identificar áreas de mejora y emprender acciones que corrijan posibles deficiencias.



Según ha dicho la biofarmacéutica AbbVie, colaboradora del programa, en una nota, este reconocimiento pone en valor la excelencia de la atención especializada de la consulta, que consolida al hospital bilbaino como centro de referencia en este ámbito.

Sin taxis, sin parking y sin paso libre: los cambios que llegarán a Basurto durante las obras

Mikel Macho

PUBLICIDAD

TE PUEDE INTERESAR:

[BIZKAIA](#)

"La enfermedad de Lyme tiene tratamiento y cura, hay que evitar las fobias y miedos"

"La UTM destaca por su **enfoque de trabajo en equipo, basado en una colaboración multidisciplinar** en la que cada profesional aporta su experiencia para mejorar los procesos asistenciales y ofrecer una atención centrada en el paciente", ha dicho la neuróloga y coordinadora de la acreditación, Mar Carmona.

[democrata.es](https://www.democrata.es)

Plan conjunto de entidades científicas y autonomías para mejorar la prevención cardiovascular en España

Agencias

~3 minutos

Varias sociedades científicas españolas, en colaboración con representantes de nueve comunidades autónomas y con el respaldo de Novartis, han lanzado la 'Iniciativa para la Mejora del Abordaje Preventivo en el Ámbito Cardiovascular y Cerebrovascular (IMAPAC)', un plan de acción diseñado para fomentar una gestión coordinada y fundamentada en la evidencia científica, con el objetivo de reforzar la salud vascular en el país.

Este lunes se ha presentado oficialmente esta estrategia, que involucra a entidades como la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA), el grupo de trabajo de ECV de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH) y la Sociedad Española de Medicina de Laboratorio (SEMEDLAB), además de los representantes autonómicos.

Las enfermedades cardiovasculares son responsables de casi un tercio de todas las muertes prematuras en Europa, afectando a unos 60 millones de personas en la Unión Europea y causando anualmente 1,24 millones de episodios coronarios agudos. En

España, estas enfermedades fueron la principal causa de muerte en 2023, con más de 115.000 fallecimientos, lo que representa el 26,5% del total, según datos recientes del Instituto Nacional de Estadística (INE).

El informe 'Políticas y Buenas Prácticas de Prevención Secundaria en Salud Vascular' propone una serie de medidas para mejorar la prevención secundaria y disminuir la recurrencia de eventos vasculares en pacientes que ya han sufrido alguno. Este documento es fruto de un año de colaboración entre autoridades sanitarias y expertos clínicos, que han evaluado las políticas y estrategias de prevención vascular autonómicas junto con los programas regionales en curso.

«Esta colaboración entre sociedades científicas y comunidades autónomas convierte la evidencia en acción para reforzar controles sistemáticos de factores de riesgo, mejorar la coordinación asistencial y homogeneizar la medición de resultados, alineándose con las Conclusiones del Consejo de la UE. Con IMAPAC damos un paso decisivo para integrar la prevención secundaria en las estrategias de salud, compartir y escalar buenas prácticas autonómicas y garantizar una atención equitativa en todo el país, un compromiso que apoyamos firmemente desde Novartis», destacó Natividad Calvente, directora de Asuntos Públicos de Novartis.

[elconfidencial.com](https://www.elconfidencial.com)

Los neurólogos están hartos de decirlo: ¿por qué una cirugía no te curará la migraña?

Fran Sánchez Becerril

8-10 minutos

Más de 5 millones de españoles sufren **migraña**, de los cuales más de un 70% presenta una **discapacidad grave** y un 14% una moderada. La alta prevalencia de la patología lleva a muchos pacientes a buscar soluciones de todo tipo, una de las que se ha puesto de moda en los últimos años es una **cirugía**. Se trata de una operación que nació casi por casualidad, hace dos décadas, en el quirófano del cirujano plástico estadounidense **Bahman Guyuron**. Este cuenta que algunos de sus pacientes operados de **blefaroplastia**, una sencilla intervención estética de los párpados, volvían a consulta diciendo que sus migrañas habían desaparecido. Aquella coincidencia llevó a investigar un posible vínculo entre ciertos **nervios faciales comprimidos** y los ataques de dolor de cabeza más incapacitantes del mundo. Así nació la llamada “**cirugía de descompresión de nervios periféricos**”, una técnica que, desde entonces, ha ido ganando adeptos en todo el planeta.

En España, esta operación ha ido ganando popularidad en la oferta de las clínicas privadas de cirugía plástica, prometiendo paliar la **migraña**. E incluso, ha llegado a la sanidad pública, como alertan desde la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Pero a pesar de su predicamento en aumento, “**ninguna institución científica en el**

mundo respalda ninguna de estas [técnicas quirúrgicas](#) que realiza para la migraña un pequeño sector de la cirugía plástica”, explica a El Confidencial el **Dr. Robert Belvis**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

“Es una cirugía que parte de una idea muy discutible: que la migraña, que no olvidemos es una **enfermedad cerebral**, estaría provocada por compresiones de pequeños nervios faciales a causa de arterias superficiales. Según esta teoría, las ramificaciones del **nervio trigémino** se verían comprimidas por vasos en la cara y, al liberar esas compresiones mediante una incisión, el paciente mejoraría. El problema es que **no existe ninguna evidencia fisiopatológica** que sustente esto. No se ha demostrado nunca que en la migraña haya **nervios comprimidos** por arterias ni lesiones de ese tipo. Tenemos pruebas específicas que lo habrían detectado si fuera así, y no lo hacen. Además, las ramas que ellos operan pertenecen al territorio del trigémino, cuando el dolor migrañoso afecta sobre todo a la frente, la bóveda craneal o la parte posterior de la cabeza, zonas que corresponden a los **nervios occipitales**, no al trigémino”, desarrolla el [neurólogo](#).

Por otro lado, añade que “[la migraña](#) tiende a mejorar con la edad y, a menudo, desaparece después de los 65 años, mientras que las **enfermedades que sí implican compresión nerviosa** empeoran con el tiempo”. Y concluye: “Estamos ante una **teoría sin base fisiopatológica** para una **enfermedad que sabemos que es cerebral**. La migraña se produce por una **alteración en la habituación del cerebro** a los estímulos: los pacientes **no se acostumbran a factores** como el estrés, la menstruación, el alcohol, los cambios de tiempo o de sueño. ¿Qué tiene que ver eso con un nervio comprimido? Absolutamente nada”.





Esta no es una técnica nueva, sino que desde la Sociedad están cansados de tener que recordar constantemente que no está respaldado por los [estudios científicos](#). De hecho, lamentan que llevan ya 10 años alertando de que **no hay evidencias científicas que sustenten que la cirugía pueda tener un papel terapéutico para la migraña**. En este sentido, insisten en que ninguna institución científica en el mundo respalda ninguna de las técnicas quirúrgicas que se proponen para la migraña y que en la década que llevan denunciándolo, no se ha publicado ningún nuevo estudio que respalde a estas cirugías con evidencias científicas robustas.

Por todo ello, desde la SEN aconsejan a cualquier paciente al que se le propongan una técnica quirúrgica para su migraña que consulte antes con su neurólogo. Porque **no recomiendan a nadie con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad**, excepto en el contexto de una investigación autorizada por un Comité Ético de Investigación (CEIM) acreditado por el [Departamento de Salud](#) de su comunidad autónoma.

Sin estudios en animales

El grupo de estudio de la SEN que coordina el **Dr. Belvis** ha revisado toda la evidencia publicada a día de hoy y ha concluido que **no existe la evidencia científica necesaria** y suficiente para respaldar este tipo de **técnicas quirúrgicas en la migraña**. En este sentido, señala que los estudios publicados a este respecto no solo presentan carencias metodológicas importantes, sino que no existe ninguna argumentación con plausibilidad biológica que respalde que la cirugía en la migraña pueda tener un papel terapéutico. Además, destacan que por falta de evidencia, [las actuales guías internacionales](#) de tratamiento de la migraña ni siquiera mencionan estas técnicas de cirugía.

Además, la cirugía en la **migraña** fue sometida a debate en un simposium específico en 2023, durante el 17º congreso de la Federación Europea de Cefaleas (EHF) en Barcelona, al que se invitó a los profesionales que abogan por estas cirugías. Tras el debate, y una vez más, **los neurólogos europeos rechazaron estas técnicas por falta de evidencia científica**.



Un hombre en Ciudad de México. (EFE/Sáshenka Gutiérrez)

Además, la SEN se sorprende de que se esté ofreciendo una **cirugía en humanos que no ha pasado por la fase animal** de experimentación. Este tipo de intervenciones **deben ser sometidas al mismo rigor de análisis científico** que los **medicamentos y otras terapias**. “Es grave que en esta cirugía se ha omitido por completo la fase experimental en animales, un paso esencial en cualquier [investigación médica](#)”, insiste.

“En el congreso vino una cirujana austríaca que mostró los testimonios en vídeo de dos pacientes operados. Pero, sinceramente, **eso no puede considerarse evidencia científica**. Poner a dos pacientes a decir que están mejor después de una

cirugía no demuestra nada. Es como si alguien me dijera que cada vez que le empieza una migraña hace el pino y se le pasa: no por eso voy a recomendar a todo el mundo que haga el pino. Antes habría que hacer un estudio serio”, explica el Dr. Belvis.



Por todo ello, el neurólogo concluye que **“a una cirugía se le debe exigir el mismo nivel de evidencia científica que a un fármaco**. Es decir, ensayos clínicos controlados, revisados por comités éticos y con la participación de [neurólogos especialistas en cefaleas](#). Hasta la fecha, ninguno de los estudios publicados cumple estos requisitos: no se han comparado con placebo ni con tratamientos farmacológicos eficaces”.

Asimismo, invitan a “quienes defienden esta cirugía **promuevan un ensayo clínico riguroso**, aprobado por las **agencias reguladoras** y con **supervisión de neurólogos expertos**, como los que formamos parte de la International Headache Society. Porque, incluso en Estados Unidos, los propios [neurólogos americanos](#) cuestionan esta técnica por su falta de sentido y de fundamento fisiopatológico”.

Más de 5 millones de españoles sufren [migraña](#), de los cuales más de un 70% presenta una **discapacidad grave** y un 14% una moderada. La alta prevalencia de la patología lleva a muchos pacientes a buscar soluciones de todo tipo, una de las que se ha puesto de moda en los últimos años es una **cirugía**. Se trata de una operación que nació casi por casualidad, hace dos décadas, en el quirófano del cirujano plástico estadounidense **Bahman Guyuron**. Este cuenta que algunos de sus pacientes operados de **blefaroplastia**, una sencilla intervención estética de los párpados, volvían a consulta diciendo que sus migrañas habían desaparecido. Aquella coincidencia llevó a investigar un posible vínculo entre ciertos **nervios faciales comprimidos** y los ataques de dolor de cabeza más incapacitantes del mundo. Así nació la llamada “**cirugía de descompresión de nervios periféricos**”, una técnica que, desde entonces, ha ido ganando adeptos en todo el planeta.



Las migrañas pueden ser incapacitantes

SALUD ¿Son efectivas las cirugías para acabar con la migraña? Esta es la nueva advertencia de los neurólogos

Migrañas: ¿Cómo diferenciar este dolor de cabeza? ¿Qué tratamientos existen?

Cómo eliminar el dolor de cabeza sin recurrir a medicamentos





Paloma Santamaría

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, hay cinco millones de personas en España con esta enfermedad neurológica caracterizada por episodios de dolor moderado-intenso asociado a síntomas como náuseas, sensibilidad a la luz, al sonido y dificultad para pensar.

Este tipo de cefalea es frecuente en adolescentes y adultos jóvenes. El **dolor pulsátil intenso** que se cree es causado por cambios en la actividad de los vasos sanguíneos en el cerebro.

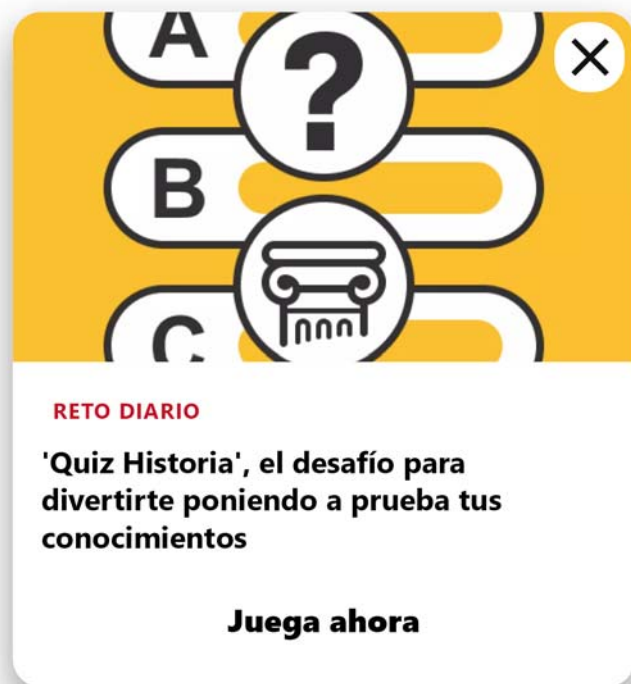
04 nov. 2025 - 04:30



RETO DIARIO

'Quiz Historia', el desafío para divertirse poniendo a prueba tus conocimientos

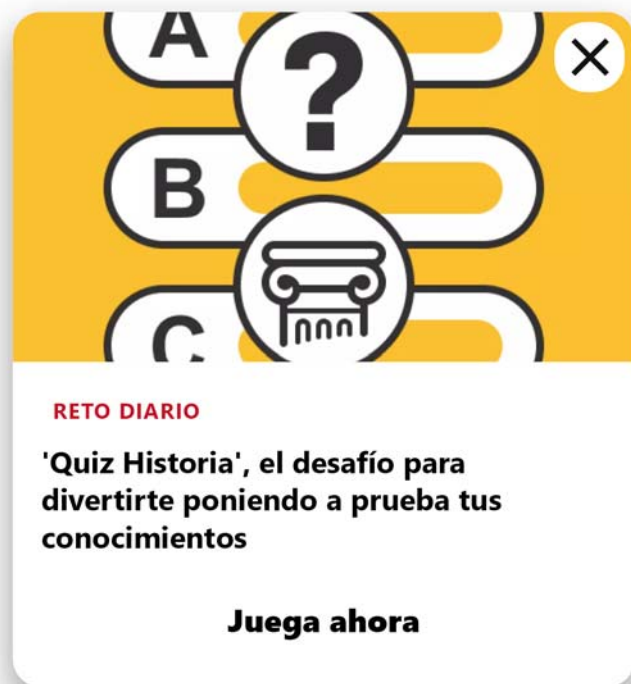
Juega ahora

A promotional banner for a game called 'Quiz Historia'. The top half has a yellow background with a white grid pattern. In the grid, there are three rows: the first row has a circle with the letter 'A', the second row has a circle with a question mark '?', and the third row has a circle with a classical column icon. To the right of the grid is a white circle with a black 'X' icon. Below the yellow section is a white section with text.

RETO DIARIO

'Quiz Historia', el desafío para divertirse poniendo a prueba tus conocimientos

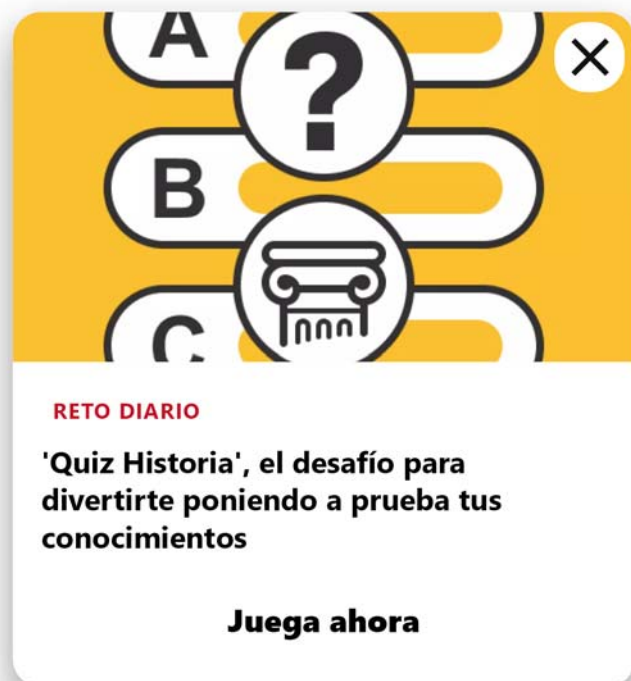
Juega ahora

The image shows a promotional graphic for a game called 'Quiz Historia'. The top half features a yellow background with a white grid of circles. The first row contains the letter 'A' and a large question mark. The second row contains the letter 'B' and a classical column icon. The third row contains the letter 'C' and another classical column icon. A small 'X' icon is in the top right corner of the yellow area. Below this, on a white background, is the text 'RETO DIARIO' in red, followed by a bold black headline: ''Quiz Historia', el desafío para divertirse poniendo a prueba tus conocimientos'. At the bottom, the text 'Juega ahora' is displayed in bold black.


RETO DIARIO


'Quiz Historia', el desafío para divertirse poniendo a prueba tus conocimientos

Juega ahora

The image shows a promotional graphic for a game called 'Quiz Historia'. The top half features a yellow background with a white grid of circles. The first column contains the letters 'A', 'B', and 'C'. The second column contains a large question mark, a classical column icon, and another question mark. A small 'X' icon is in the top right corner. Below this, on a white background, is the text 'RETO DIARIO' in red, followed by a bold black headline about a history quiz challenge. At the bottom is a bold black button labeled 'Juega ahora'.

Compartir

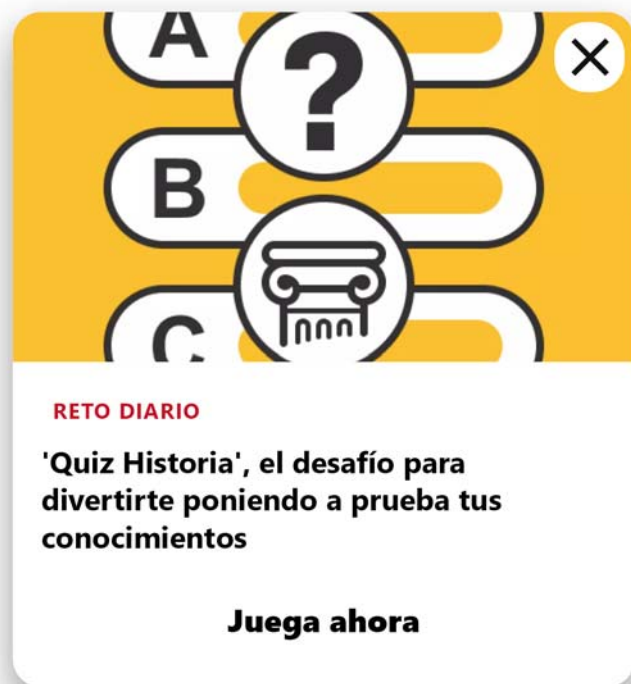
 Copiar enlace

 Correo electrónico

 Whatsapp

 Whatsapp

 Facebook



A yellow game card with a white border. The top half features a yellow background with white circular icons containing the letters 'A', 'B', and 'C' in a vertical column. To the right of these letters is a large white circle with a black question mark. Below the letters is a white circle containing a black icon of a classical building facade. The bottom half of the card has a white background. It features the text 'RETO DIARIO' in red, followed by the title ''Quiz Historia', el desafío para divertirse poniendo a prueba tus conocimientos' in black. At the bottom, the text 'Juega ahora' is displayed in bold black.

RETO DIARIO

'Quiz Historia', el desafío para divertirse poniendo a prueba tus conocimientos

Juega ahora



Las migrañas pueden ser incapacitantes - GTRES

Salud

¿Son efectivas las cirugías para acabar con la migraña? Esta es la nueva advertencia de los neurólogos

Migrañas: ¿Cómo diferenciar este dolor de cabeza? ¿Qué tratamientos existen?

Cómo eliminar el dolor de cabeza sin recurrir a medicamentos



Paloma Santamaría

Madrid - 04 nov. 2025 - 04:30



Según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#)

más de cinco millones de personas en España sufren

sonido y dificultad para la concentración.



Bandolera Grande Beige Kaos Mini Line:

179 € [Comprar](#)

Capazo Verde Oliva
Empire Soft

149 [Comprar](#)

Anilla Pequeña Con
Baño De Oro 18 Kt So.

29 € [Comprar](#)

Este tipo de cefalea es frecuente en adultos y se caracteriza por un **dolor pulsátil intenso** que se cree es originado, entre otras muchas causas, por cambios en la actividad cerebral y la alteración de los vasos sanguíneos en el cerebro.

Operación de cataratas: la forma de olvidarse de las gafas a partir de los 65 años

Paloma Santamaría 

últimos años se ha visto incrementada las **cirugías para eliminar el dolor** descomprimiendo los nervios alrededor de los músculos faciales.

Los profesionales que realizan esta técnica explican que antes de realizar cualquier cirugía, hay que determinar el origen gatillo de las crisis. Mediante la **inyección terapéutica de bótox**, se localiza el nervio desencadenante de la cefalea. Una vez detectado el nervio, se realiza una intervención quirúrgica extracraneal para descomprimirlo y anular su función como punto gatillo de las crisis.

Cuando la migraña es algo más que un dolor de cabeza

El Debate 

quirúrgicas como tratamiento para la migraña. En un nuevo comunicado ha reiterado su advertencia que ya hizo hace diez años. Los profesionales aseguran que sigue **sin haber evidencias** científicas sólidas que respalden dichas intervenciones. Este pronunciamiento se produce en un contexto de creciente proliferación en España de clínicas que promocionan este tipo de procedimientos desde el ámbito de la cirugía plástica.

En su mensaje, la SEN subraya que ninguna organización científica internacional apoya actualmente las técnicas quirúrgicas para tratar esta **enfermedad neurológica**. Asimismo, señala que, desde la

En este marco, el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN (GEC-SEN) ha llevado a cabo una **exhaustiva revisión** de toda la literatura médica disponible sobre el tema, concluyendo que no existe respaldo científico suficiente que avale la cirugía como una opción terapéutica para la migraña. Los trabajos publicados hasta la fecha presentan, además, notables **deficiencias metodológicas** y, según detalla la sociedad médica, carecen incluso de una justificación plausible desde el punto de vista biológico.

Carencia de rigor

Por otra parte, la SEN expresa su **preocupación** por el hecho de que se estén promoviendo intervenciones quirúrgicas en humanos sin haber superado previamente las fases de experimentación animal, **un requisito básico** en el desarrollo de cualquier tratamiento médico. Esta carencia de rigor, señalan, es incompatible con los estándares científicos exigibles a cualquier procedimiento terapéutico, ya sean medicamentos o intervenciones quirúrgicas.

En 2023, durante la celebración del 17.º congreso de la Federación Europea de Cefaleas (EHF) en Barcelona, la cirugía como tratamiento para la migraña fue objeto de debate específico. A dicho foro acudieron profesionales partidarios de estas técnicas, sin que ello modificara la postura de **la comunidad neurológica** europea, que una vez más rechazó su uso debido a la ausencia de pruebas concluyentes.

Del mismo modo, la SEN recuerda que las actuales guías internacionales sobre el tratamiento de la migraña –elaboradas por la *American Headache Association* (2021), la *European Headache Society* (2022) y la *International Headache Society* (2025)– omiten por completo cualquier mención **a técnicas quirúrgicas**, lo que, según la entidad, refuerza el consenso científico en contra de su aplicación.

MEDICAMENTOS

Cómo tomar el ibuprofeno para que no dañe el estómago, según los expertos

En este contexto, se desaconseja expresamente a los **pacientes con migraña** someterse a cirugía, salvo que participen en ensayos clínicos debidamente autorizados por un **Comité Ético de Investigación** (CEIM) acreditado por el Departamento de Salud de su comunidad autónoma. La SEN insta a que cualquier propuesta de este tipo se canalice a través de protocolos de investigación biomédica aprobados, en los que los pacientes sean plenamente informados y otorguen su consentimiento por escrito para participar en procedimientos experimentales.

Asimismo, la sociedad médica apela directamente a los responsables de los centros sanitarios españoles, tanto del **ámbito público** como del privado, que permiten la realización de estas intervenciones sin respaldo científico. A juicio de la SEN, ofrecer estas cirugías como parte de la cartera ordinaria de servicios asistenciales resulta, como mínimo, cuestionable desde el punto de vista jurídico.

Por último, la SEN lanza **un mensaje de apoyo** a las personas que padecen migraña, manifestando su comprensión ante el sufrimiento que provoca esta enfermedad, especialmente en los casos más graves. La entidad reconoce que actualmente **no existe** una cura definitiva, pero enfatiza que existen numerosas opciones terapéuticas avaladas por la ciencia, con importantes avances recientes y otros en desarrollo. En este sentido, anima a los pacientes a consultar siempre con su neurólogo, recordando que son los especialistas más capacitados para abordar este tipo de dolencias.

Tratamiento de la migraña

La Dra. María Martín Bujanda, neuróloga del Hospital Universitario de Navarra, explica que el tratamiento de la migraña se fundamenta en tres pilares:

El tratamiento de cada una de las crisis agudas «debe hacerse de forma precoz y con los fármacos adecuados (AINES o triptanes) a dosis adecuadas». Y es que «la principal causa de que una migraña no esté bien controlada es que no se tratan de forma adecuada cada una de las crisis que presenta el

«El cerebro migrañoso es un cerebro hipersensible a los estímulos externos intensos, por lo que es recomendable evitarlos», señala la neuróloga. Por este motivo, se aconseja usar gafas de sol, así como evitar «sonidos intensos». «La migraña es muy sensible a las rutinas horarias, sobre todo de sueño, por lo que se recomienda dormir siempre a las mismas horas y el mismo número de horas», explica.

Seguir una rutina tanto en alimentación como de ejercicio. En esta línea, la Dra. María Martín Bujanda indica la importancia de «evitar ayunos, ya que hay migrañas que se curan comiendo, y es fundamental evitar desencadenantes reconocibles por cada paciente como propios». El ejercicio físico cardiovascular «ha demostrado ser tan eficaz como los fármacos preventivos», por lo que se recomienda integrarlo en las rutinas del paciente.

Si, a pesar de cumplir con estas recomendaciones, el paciente continúa padeciendo un número elevado de días de migraña al mes o crisis muy incapacitantes, «se planteará la necesidad de utilizar un tratamiento preventivo farmacológico en función de los días de cefalea y el perfil de cada paciente», señala la Dra. Martín.



Salud Bienestar

Investigadores de reputación internacional lanzan un aviso sobre esta enfermedad: "Los casos seguirán aumentando hasta 2050"



SALUD Y BIENESTAR

Factores de riesgo y prevención frente al ictus de la mano de Naturgy

4 noviembre 2025

El pasado 29 de octubre se celebró el Día Mundial del Ictus para poner foco en una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en el mundo. En Naturgy van a poner en marcha una campaña pionera para prevenir este accidente cardiovascular y uno de los integrantes de su equipo médico ha estado en Valor Salud, el programa dirigido por Francisco García Cabello en Capital Radio, para ofrecer detalles sobre esta iniciativa.

Fabián Vázquez, médico de Naturgy y responsable del equipo que ha impulsado la campaña, apuntó que «una de cada seis personas, incluso hay algún estudio que habla de una de cada cuatro personas, va a tener un ictus a lo largo de su vida. En España, se registran aproximadamente entre 110 y 120.000 casos nuevos al año y, con el envejecimiento de la población, se espera que esta cifra vaya aumentando».

Asimismo, alertó de que, aunque esta enfermedad afecta mayoritariamente a personas mayores de 65 años, «cada vez vamos viendo que hay más casos en personas jóvenes». Lo que sitúa al ictus como «la segunda causa de muerte en España y la primera en mujeres. Además, es la principal causa de discapacidad en adultos».





Factores de riesgo

El médico especialista en Medicina del Trabajo divide en dos los factores de riesgo. Por un lado «los que afectan directamente a la pared de las arterias» como la **hipertensión arterial**, la **diabetes**, la **hipercolesterolemia** y la **fibrilación auricular**. Y por otro los «hábitos de vida», en los que incluyen el consumo tabaco, consumo excesivo de alcohol, sedentarismo o la obesidad. Hábitos que además «se ha visto que comienzan a desarrollarse ya en la juventud», por lo que subrayó que «la prevención temprana es esencial»

Señales de alerta

Los síntomas de que se está sufriendo un ictus son muy diversos «en función de la zona o región del cerebro que se vea afectada», comentó Fabián Vázquez. No obstante, facilitó una «regla mnemotécnica» para identificar las señales más importantes: **la regla FAST**. «la F de *face*, ver que no haya una caída o una debilidad en la cara. La A de *arm*, donde se mira que no haya una pérdida de fuerza en alguno de los brazos. La S de *speech*, que lo que mira es si hay alguna dificultad para hablar o para entender. Y por último, la T de *time*, del tiempo. Porque el tiempo en este caso es fundamental».





Las campañas de salud de Naturgy

El médico de Naturgy puso en valor que dentro de la compañía están trabajando a conciencia en programas de salud para empleado en los que **«la prevención, la información, es la base»**. «Trabajamos con trabajadores, muchas veces sanos, a los que es muy difícil transmitir la importancia de cuidarse y sensibilizarles. Por eso no lo hacemos de una forma aislada con esta campaña. Sino que lo hacemos de un conjunto de actividades de promoción de la salud y de campañas preventivas, junto con los reconocimientos médicos que incluyen pruebas más específicas como electrocardiogramas, pruebas de esfuerzo, torácicas y troncos supraórticos, dependiendo de los actores individuales de riesgo del paciente y de la edad», explicó.

Los objetivos no son otros que **«detectar riesgos de forma precoz, y por otra parte, hacer que las personas sean más conscientes y más proactivas en el cuidado de su salud»**.

En el caso de la campaña sobre el ictus, se ha realizado en colaboración con la **Sociedad Española de Neurología (SEM)** para crear «una formación que estuviera a disposición de nuestros trabajadores y también de la SEM, que lo pudiéramos utilizar con el resto de la sociedad».

A modo de conclusión, Fabián Vázquez apuntó que **la mayoría de ictus «son evitables. O sea, que hay que poner foco en la prevención**. Llevar una vida saludable, intentar llevar una dieta equilibrada, actividad física, alcohol, no fumar, y hacerse los chequeos preventivos. Y segunda, actuar siempre con rapidez. El tiempo en el caso del ictus es fundamental».

Conoce la campaña de Naturgy en el podcast de Valor Salud

00:00 ■

00:00

Con 23 años de trayectoria, **Foro Recursos Humanos es un ecosistema de comunicación y networking de referencia en la gestión de personas y directivos.**

Un espacio donde líderes, empresas y expertos en gestión de personas se inspiran, conectan y marcan tendencia, con más de **10 millones de impactos anuales** y ***sold out* en todos nuestros eventos.**

Foro Recursos Humanos es el aliado estratégico para empresas que quieren conectar con directivos, líderes de personas y las principales voces del sector.

¿Quieres formar parte de nuestra comunidad? Únete a Foro Recursos Humanos y descubre el poder de la comunicación, el networking y la influencia en el ámbito de la gestión de personas:

- **Escríbenos y descubre cómo colaborar:** info@fororecursoshumanos.com
- Si quieres estar al día, súmate a nuestra comunidad: [Newsletter Foro RRHH](#)
- **Contenidos:** redaccion@fororecursoshumanos.com

Síguenos en:



Artículos Relacionados



ASPE propone la creación de un grupo de trabajo que palie la escasez de profesionales en el SNS



Especial Valor Salud desde V Congreso de RRHH y Salud: La estrategia son las personas



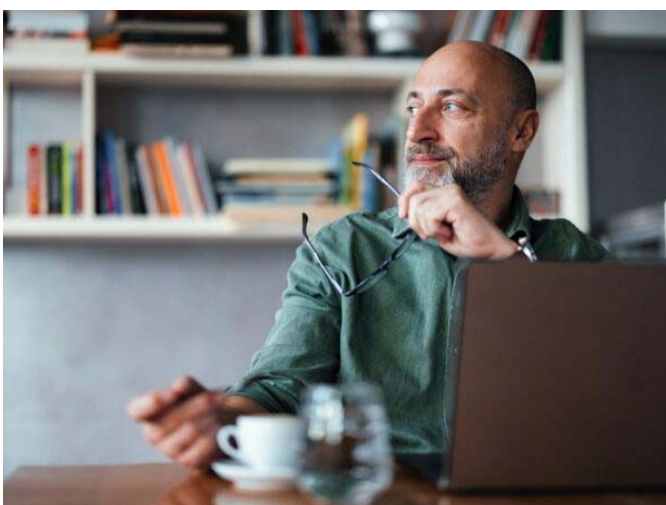
Uno de cada cinco médicos residentes presenta depresión



Marta Morales (Criteria): «Parece que si no tienes sensación de estrés, no estás trabajando lo suficiente»



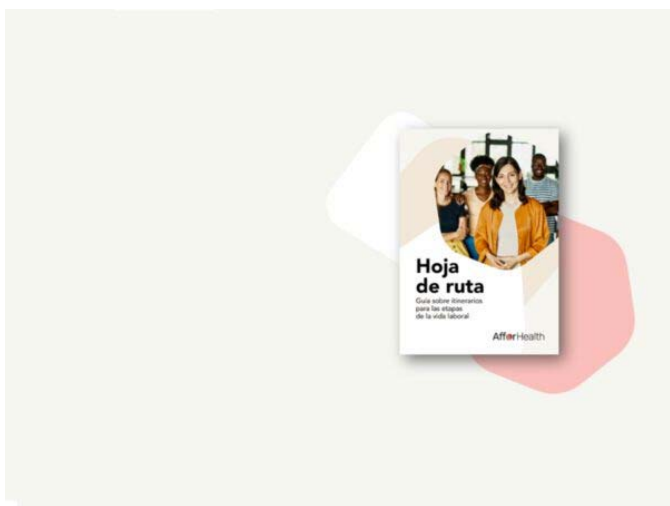
El V Congreso de RRHH y Salud reúne a expertos y directivos en las gestión de personas del sector sanitario



El burnout silencioso afecta al 87% de los profesionales en España



Especial Valor Salud – La salud mental con personas y empresas: de la empatía al propósito



Affor Health lanza este 10 de octubre una guía pionera de Salud Mental y Experiencia de Empleado



La Campaña del Día Mundial del Alzheimer de Accexible termina con un gran éxito de concienciación



PODCAST

Real Zaragoza: análisis del peor momento del equipo

TERCER MILENIO

En colaboración con ITA



Los neurólogos advierten que la cirugía contra la migraña carece de base científica

Los especialistas recomiendan a los pacientes que rechacen las técnicas quirúrgicas para esta patología que les ofrecen algunas clínicas y hospitales.

[El uso de melatonina contra el insomnio y el jet lag podría producir insuficiencia cardiaca](#)

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES

ALFONSO TORICES NOTICIA / ACTUALIZADA 4/11/2025 A LAS 05:00



La migraña es una dolencia totalmente incapacitante. **Leonarte**

Escuchar este artículo



0:00 / 2:03



La Sociedad Española de Neurología (SEN), la organización que agrupa a la mayor parte de los especialistas en esta materia, ha lanzado una alerta

H Suscríbete y sigue leyendo sin límites

Suscripción mensual

1€

Primer mes



Suscripción Digital Anual

18€ -75%

Antes 69,99€

[Ya soy suscriptor](#)

María Escario, periodista, sobre su nueva vida tras el ictus y el cáncer: "Aprendiendo a vivir despacio"

La comunicadora, que sufrió un ictus a los 52 años, comparte su nueva forma de vivir. Los neurólogos detallan cómo prevenir esta enfermedad.



MACARENA RIGARDI

3 de noviembre de 2025 - 18:00 CET



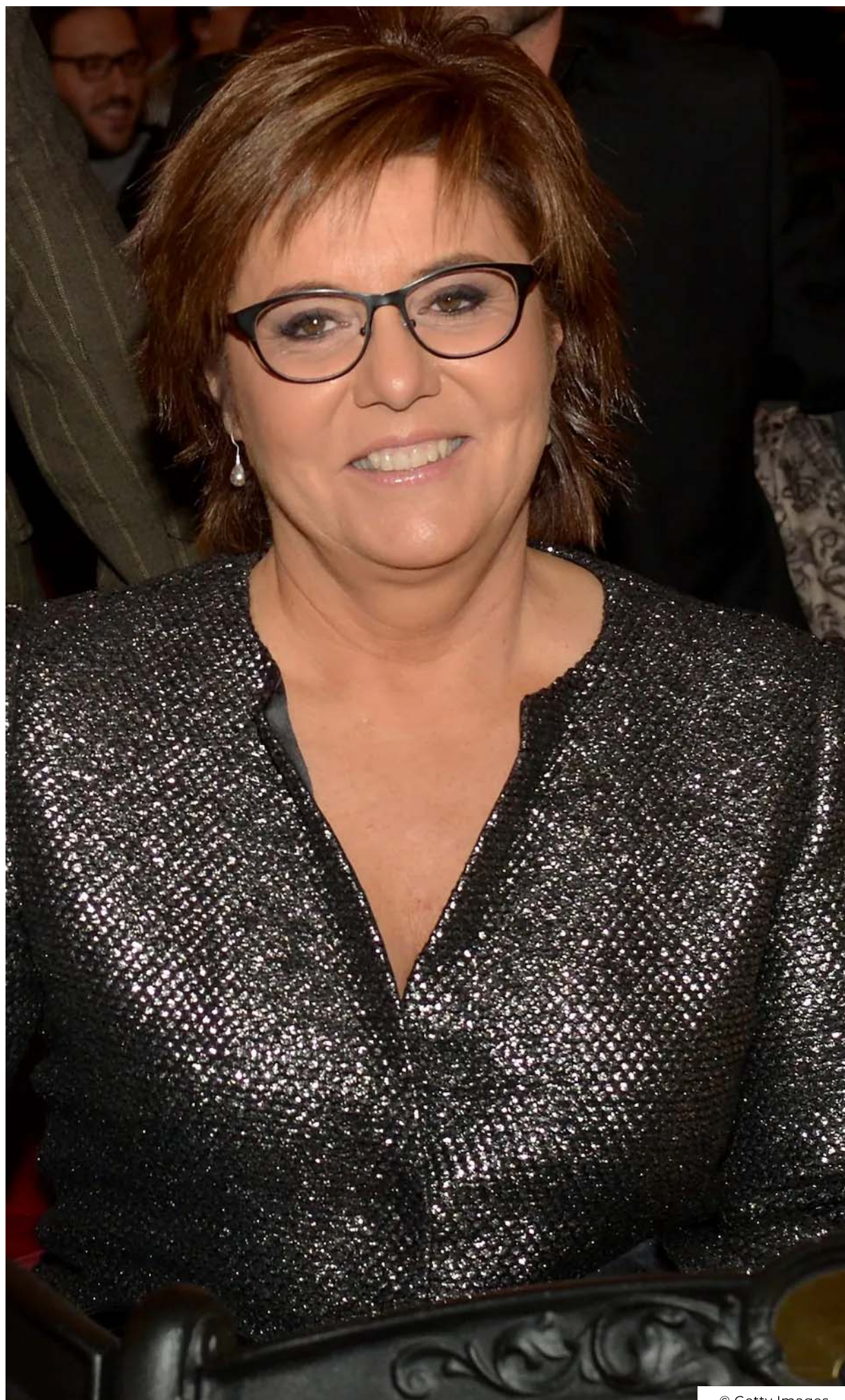
La periodista **María Escario**, que tiene ahora 65 años, y cumplirá 66 el próximo 18 de diciembre, **sufrió un ictus en febrero de 2012**, es decir, a los 52 años (y fue **diagnosticada de cáncer de mama 10 años más tarde**). Siempre ha querido sensibilizar acerca de este problema y ha hecho muchas declaraciones públicas gracias a las que sabemos que **la pilló en un photocally que fue como si un bate de béisbol golpeará su nuca**.

PUBLICIDAD

Anuncio



Haga clic aquí para descargar



María Escario en Barcelona en 2013

PUBLICIDAD

La comunicadora también ha dicho que **coincidió con un momento de mucho trabajo**, al que siempre se ha considerado adicta, y por eso, actualmente, la biografía de su cuenta privada de Instagram reza lo siguiente: "Periodista. **Soltando amarras de una larguísima vida laboral y aprendiendo a vivir despacio.** RTVE en el escudo de la camiseta y siempre en el corazón".

El caso de María **nos hace tomar consciencia de un problema real y de la necesidad de cuidarnos** para evitar que suceda. Parece lejano pero, según la Sociedad Española de Neurología, **alrededor de 120.000 personas sufren cada año un ictus en España**, de las cuales aproximadamente

25.000 fallecen. Y eso no es todo: a nivel mundial, se estima que **una de cada seis personas padecerá un ictus** a lo largo de su vida.

María Escario en Barcelona en 2013

PUBLICIDAD

¿Qué es el ictus y cómo se detecta?

El ictus, también conocido como **ataque cerebrovascular**, se produce cuando el flujo sanguíneo al cerebro se interrumpe de forma brusca por un **trombo cerebral**, o bien por un **sangrado debido a la rotura de una arteria o vena**.

TE RECOMENDAMOS

Las planchas de pelo favoritas de la redacción: te ayudamos a elegir la mejor para ti

Los trucos de nuestra experta en compras de belleza para tener pelazo sin gastar en peluquería

Su **detección y tratamiento precoz** son trascendentales, ya que cada minuto sin atención médica puede suponer la **pérdida irreversible de millones de neuronas**. En este contexto, la educación en prevención y el **reconocimiento de sus signos de alerta** se han convertido en fundamentales para mitigar su impacto.

4 Nov, 2025

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

[⚡ Trends](#) [Autónomos](#) [Narcotráfico](#) [Penélope Cruz](#) [Guía Michelin](#) [Aemet](#)

ESPAÑA >

Sergio Martínez, doctor: “Hay una fruta que si tomas antes de dormir puede solucionar el problema del insomnio”

Una solución casera para aquellos que no consiguen conciliar el sueño pero quieren evitar la medicación

Por **Antonio Duro**+ Seguir en 

04 Nov, 2025 10:08 a.m. ESP



El doctor, Sergio Martínez Escobar, en su vídeo de TikTok hablando de la fruta que puede quitar

Escobar ha generado un amplio debate en redes sociales al asegurar que **el consumo de kiwi** ayuda a eliminar el insomnio y a dormir mejor. En la grabación, Martínez Escobar afirma que comer un par de kiwis una hora antes de acostarse “activa mecanismos naturales” que favorecen el [sueño profundo](#) y reducen la vigilia nocturna. Según su explicación, este fruto contiene compuestos que mejorarían la producción de melatonina y reducirían el estrés nocturno, lo que derivaría en una conciliación del sueño más eficaz.

Te puede interesar:

Incendio en uno de los restaurantes de los hermanos Roca: “Alivio por no sufrir ninguna desgracia humana”



El vídeo ha sido compartido entre más de quinientos usuarios , acumulando comentarios que declaran haber probado la técnica y obtenido **mejoras en la calidad del descanso**. La propuesta, simple pero directa, llega en un contexto en el que [millones de personas en España](#) y el mundo sufren de dificultad para dormir o insomnio transitorio. De acuerdo con datos de la Sociedad Española de Neurología, entre un 25 % y un 30 % de la población adulta presenta algún episodio de insomnio, y hasta un 10 % lo padece de forma crónica.

En este escenario, consejos rápidos y “naturales” como el del kiwi pueden resultar tan atractivos como polémicos, sobre todo cuando provienen de [redes sociales](#) y no de estudios científicos revisados. Muchas voces instan a cerrar bien la puerta entre “tratamientos naturales” y “soluciones médicas”. Dando importancia a **consultar siempre a un profesional** antes de modificar drásticamente la rutina de sueño o alimentación.

Te puede interesar:

Luna llena del castor 2025: la superluna de noviembre será la más brillante del año



La propuesta del kiwi

C5 AIRCROSS DESDE 27.690€

Vive a lo grande! Hasta 1668L





Espacio XXL

Según el vídeo del médico, la clave está en comer uno o dos kiwis de tamaño medio aproximadamente **una hora antes de acostarse**. Martínez Escobar explica que este fruto aporta: una combinación de fibra, vitaminas (como vitamina C) y potasio que favorece el metabolismo nocturno; compuestos que supuestamente mejoran la síntesis de melatonina y serotonina, hormonas implicadas en el sueño; un efecto indirecto sobre el estrés metabólico y la activación del sistema nervioso simpático, favoreciendo que el cuerpo “se relaje” antes de dormir.



Dormir con el wifi encendido (TikTok)

Asimismo, el médico advierte que el kiwi no es una píldora milagrosa pero sí “una herramienta simple” para aquellas personas que no tienen patologías graves del sueño o que quieran **evitar la medicación**. importante añadir que, acompañado de buena higiene del sueño (como evitar pantallas antes de dormir, mantener el cuarto oscuro y fresco, etc.), puede marcar la diferencia.



Te puede interesar:

Xavier Batalla, doctor: “Deja de gastar dinero en cremas hidratantes”



Lo que dicen los expertos y por qué hay cautela

A pesar de la popularidad del vídeo, la comunidad científica recomienda prudencia. Estudios publicados por la Sociedad Española de Neurología señalan que el insomnio y los trastornos del sueño **pueden tener múltiples causas** (hábitos, enfermedades, entorno, estrés, apnea, etc.) y que el abordaje debe ser multidisciplinar.



Una mujer con insomnio (AdobeStock)

Aunque el kiwi es una fruta saludable, no existe aún una investigación robusta y específica que confirme su eficacia para tratar el insomnio de forma aislada. Además, la difusión de consejos médicos en plataformas como TikTok puede generar **expectativas poco realistas** o desplazar [tratamientos adecuados](#).

En este sentido, los expertos recomiendan que estos contenidos se vean como **“complementarios”** y no como sustitutos de la valoración médica o tratamientos clínicos.



[infobae.com](https://www.infobae.com)

Juan Nattex, experto en sueño: “Dormir de lado es la postura más común, pero el 70% de las personas lo hace mal”

Aarón Caballero Illescas

3-4 minutos



Persona durmiendo de lado. (Freepik)

Los **problemas de sueño** son cada vez más comunes. A pesar de la [importancia](#) que tiene a nivel físico y mental descansar correctamente, cada vez hay más problemas diagnosticados. Según advierte la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad.

Uno de los factores más determinantes es encontrar una [postura](#) que nos permita **estar cómodos**. Una de las más habituales es hacerlo de lado, pero no todo el mundo lo hace adecuadamente.

“Dormir de lado es la postura más común, pero el **70%** de las personas lo hace mal”, afirma [Juan Nattex](#), experto en sueño, en uno de los últimos vídeos que ha publicado en su cuenta de TikTok (@nattex.juan).

Dormir de lado es una postura muy común, pero hacerlo de manera inadecuada puede generar molestias que afectan a la calidad del sueño y al bienestar físico. La elección del lado, derecho o izquierdo, no es lo más importante. Lo crucial es mantener la alineación correcta del cuerpo y cuidar especialmente la posición del **cuello** y los **hombros**.

Dormir sobre el **lado derecho** puede influir en la digestión y en el drenaje linfático, mientras que dormir sobre el **izquierdo**, aunque generalmente se considera más recomendable, no evita automáticamente dolores si la postura no es la adecuada.

Uno de los **errores más frecuentes** es colocar la mano debajo de la almohada para ganar altura, lo que provoca tensión en el hombro y puede afectar la circulación durante la noche.

Otro factor decisivo es la elección de la almohada. Muchas personas usan una demasiado alta o muy baja, lo que obliga al cuello a mantenerse en una posición forzada durante varias horas. La consecuencia suele ser **rigidez** y dolor al despertar, aunque la postura general sea buena.

0 seconds of 51 secondsVolume 90%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

Duki: “Con TikTok e Instagram la gente quiere la vida del otro y asimila la fama con el éxito”.

03:42

00:00

00:51

00:51

Dormir con el wifi encendido (TikTok)

“En realidad, el problema casi siempre está en la **almohada**”, afirma el especialista en el vídeo. Por esta razón, es muy importante encontrar una que se adapte a nuestras necesidades.

Para corregir estos problemas, es recomendable optar por almohadas que se adapten al contorno del cuello y los hombros, que sean firmes pero flexibles, y que permitan la ventilación. Las almohadas de **fibra** suelen cumplir estos criterios, ofreciendo un soporte cómodo, fresco, adaptable y fácil de lavar.

Ajustar la altura de la almohada de forma individualizada ayuda a que la columna permanezca alineada, reduciendo la presión sobre los hombros y mejorando la calidad del descanso a nivel general.

Mantener **hábitos regulares** a la hora de dormir es clave para mejorar la calidad del sueño. Acostarse y levantarse siempre a la misma hora ayuda a regular el [ritmo circadiano](#).

Evitar el uso de [pantallas](#) brillantes antes de dormir y crear un ambiente tranquilo, oscuro y silencioso también contribuye a un sueño más reparador. La **temperatura** de la habitación, la comodidad del colchón y la reducción de ruidos externos son factores que influyen directamente en cómo descansamos, por lo que debemos cuidarlo.



Seguir leyendo



(https://www.lamarea.ec/lamarea)

(https://www.lamarea.ec/lamarea/buscar/)

Vida (https://www.lamarea.ec/lamarea/category/vida/)

SALUD (HTTPS://WWW.LAMAREA.EC/LAMAREA/CATEGORY/VIDA/SALUD-VIDA/)

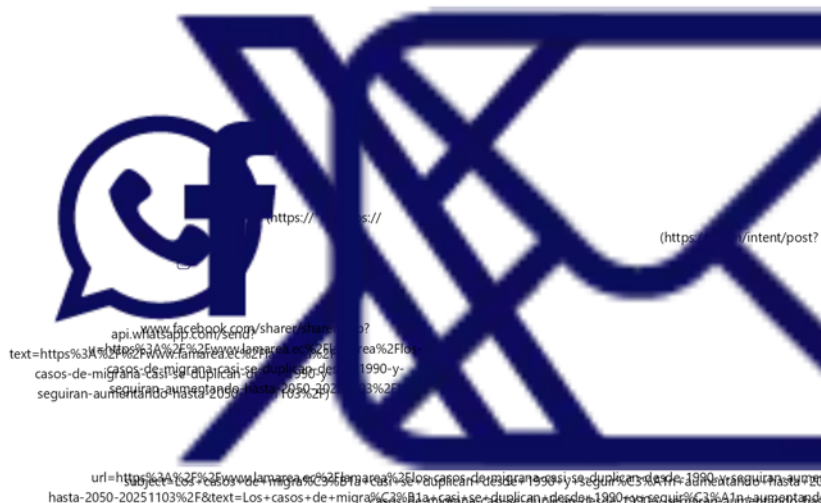
Los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050

La migraña es una enfermedad neurológica que se manifiesta como dolores de cabeza recurrentes e intensos que pueden ser incapacitantes y afectar la vida diaria.

3 de noviembre de 2025(https://www.lamarea.ec/lamarea/2025/11/03/) • 12:00 • 5



La migraña es un dolor de cabeza tan fuerte que puede ser incapacitante.



 **El Diario** (https://www.eldiario.ec) Redacción ED.

Un estudio liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que **los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050**, por lo que se prevé **un aumento de la discapacidad** por su causa y la cefalea tipo tensional.

90 millones de casos nuevos de migraña se reportan cada año

Así se recoge en el estudio publicado en 'Cell Reports Medicine'. Este analiza la carga global, regional y nacional de las **cefaleas con previsión a 25 años**.

En el periodo analizado, de 1990 a 2021, se produjo un **aumento considerable** del número total de casos de migraña, **pasando de 732,6 millones a 1.160 millones**. Esto, supone un aumento de cerca del 58%. La incidencia también **pasó de unos 63 millones de casos nuevos** al año en todo el mundo **a unos 90 millones**, suponiendo un aumento del 42%, así como la carga en años vividos con discapacidad que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con discapacidad alcance un pico alrededor del año 2029.

"Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una **enfermedad grave** que causa un **gran sufrimiento y discapacidad**", comenta Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

"Desde la Fundación queremos darle toda la visibilidad que se merece, transmitiendo **el sufrimiento real y las necesidades** de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir estas personas. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como **una enfermedad crónica** lo que hace que algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos", añade.

Un dolor intenso e incapacitante

La migraña se manifiesta con **dolor pulsátil, náuseas, vómitos** y una **intensa sensibilidad a la luz y al sonido**. Así, es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.

Este estudio, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y **valora la carga de las cefaleas**, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe **una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años**, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), señala que no solo **es más frecuente en mujeres**, sino también más incapacitante. Esto, especialmente en las etapas más productivas, **limitando su capacidad** para el desarrollo de una **vida profesional y familiar**.

"Esto subraya la necesidad de realizar iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para **reducir los efectos a largo plazo en las mujeres**, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos a los que se enfrentan", añade.

Cambios hormonales se vinculan a la migraña

Las **fluctuaciones hormonales** podrían desempeñar **un papel esencial en la fisiopatología de las migrañas**. En particular los cambios en los niveles de estrógenos durante el **ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia**.

"Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, **trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión**, más comunes en las mujeres, podrían exacerbar la frecuencia y la gravedad de las migrañas", explica Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

El estudio precisa que a pesar de que la carga de **muchos trastornos incapacitantes** disminuyó con el **desarrollo socio-económico**, no ocurre igual con la migraña. En este sentido, Láinez ha hecho hincapié en que se lleven a cabo esfuerzos continuos y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados.

Entre los trastornos que han disminuido están las **enfermedades infecciosas y parasitarias**, las complicaciones del embarazo y el parto, los problemas neonatales y nutricionales. Así como algunas **enfermedades no transmisibles controladas**, como la cardiopatía isquémica.



Publicidad

ENFERMEDADES

Los neurólogos alertan sobre el aumento de clínicas que ofertan cirugía para la migraña: «Ninguna institución científica en el mundo la respalda»

LA VOZ DE LA SALUD



Un profesional sanitario señalando el cerebro.

La Sociedad Española de Neurología lamenta que, después de haber mandado un comunicado hace diez años alertando de sus riesgos, tengan que volver a mandar otro poniendo de manifiesto su falta de evidencia

03 Nov 2025. Actualizado a las 13:00 h.

Comentar

Publicidad

uando uno busca en Google «cirugía de la migraña», aparecen numerosos

C resultados de clínicas que la ofertan bajo reclamos como que cuenta con «una tasa de éxito del 90 %». Según indican en varias páginas web, «se trata de un procedimiento mínimamente invasivo que descomprime los nervios periféricos responsables de desencadenar el dolor migrañoso, en cabeza y cuello». Se realizaría a través de pequeñas incisiones en zonas en las que el propio paciente «identifique como puntos gatillo». Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha anunciado a través de un comunicado de que ninguna institución científica en el mundo respalda ninguna de las técnicas quirúrgicas «que un pequeño sector de la cirugía plástica proponen para la migraña».

Los neurólogos lamentan que, diez años después de su primer comunicado alertando sobre esta situación, deben realizar uno nuevo en el mismo sentido «ante el aumento exponencial en España de centros de cirugía plástica que ofrecen estas terapias, tanto en la medicina pública como en la privada» y remarcan que en esta década no se ha publicado ningún nuevo estudio que respalde estas cirugías con evidencias científicas robustas.

Publicidad

En un comunicado firmado por el doctor Robert Belvís, coordinador del Grupo de

Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología y Jesús Porta, presidente de la institución, exponen que después de revisar toda la evidencia publicada a día de hoy sobre esta intervención, se ha concluido que no existe ninguna argumentación con plausibilidad biológica que respalde que la cirugía en la migraña pueda tener un papel terapéutico. Asimismo, se muestran sorprendidos de que se publicite esta cirugía en humanos «cuando no ha pasado por la fase animal de experimentación, ya que este tipo de intervenciones deben ser sometidas al mismo rigor de análisis científico que los medicamentos y otras terapias».

Además, en un simposio específico en el 2023, durante el 17º congreso de la Federación Europea de Cefaleas (EHF) en Barcelona, este tipo de intervención fue sometida a debate, invitando a los profesionales que abogan por este tipo de cirugías. «Tras este, una vez más, los neurólogos europeos rechazaron estas técnicas por falta de evidencia científica».

También por falta de evidencia, las guías actuales internacionales de tratamiento de la migraña ni siquiera mencionan estas técnicas: ni la publicada por The American Headache Society, en el 2021; ni la de European Headache Society, del 2022; ni la más reciente, de Internacional Headache Society, del 2025.

Publicidad

Todo lo que no sabías de la migraña: más hambre y más sed, síntomas de que el dolor puede estar cerca

Lucía Cancela



Se dirigen a los pacientes, a los que no aconsejan, bajo ningún concepto, someterse a una cirugía por esta enfermedad, experto en el contexto de una investigación autorizada por un Comité Ético de Investigación (CEIM), acreditado por el Departamento de Salud de su comunidad autónoma. Por lo tanto, también afirman que solo en ese contexto, de tratamiento en estudio aprobado por un CEIM, se puede realizar este tipo de intervenciones por parte de los cirujanos plásticos.

El objetivo del comunicado, dicen, no solo es trasladar este mensaje a pacientes y médicos, «también a las directivos de los centros españoles, tanto públicos como privados, que consienten que cirugías sin evidencias científicas sean realizadas como prestaciones asistenciales convencionales; creemos que, además, es incluso

cuestionable jurídicamente».

Por último, se dirigen a los pacientes, a los que expresan su solidaridad ya que, a día de hoy, la migraña es una enfermedad que no tiene cura, «pero hay muchas novedades terapéuticas con base científica y están más por venir».

Publicidad

Archivado en: Migraña

Comentar

ES NOTICIA: Se disparan los precios de alquiler y venta de vivienda en Ciudad Real (<https://www.lanzadigital.com/provincia/precio->

NUEVO BMW

X3

UNIDADES EN STOCK
CON ENTREGA INMEDIATA



DISPONIBLE EN



Albamoción

(<https://publi.publicidadlz.com/actual/www/delivery/ck.php?>

bannerid=2485&zoneid=165&sig=f2013ba09495082c3aba0033919331c24e2e8b29e1315936c91f67
el-nuevo-bmw-x3%2F)



(<https://publi.publicidadlz.com/actual/www/delivery/ck.php?>

bannerid=2360&zoneid=114&sig=2d2b62456df953f788012a966e3f8e073a6115185bf78467fc2b7f0;

Investigación

Sociedades científicas y CCAA presentan una hoja de ruta para reforzar la prevención secundaria cardiovascular

El estudio recoge, además, buenas prácticas
regionales que demuestran la capacidad de las
comunidades autónomas para innovar y servir de
referencia

×



Detenido (<https://>
un... [www.lanzadigital.c
provincia/ciudad-
real/detenido-un-](https://www.lanzadigital.com/provincia/ciudad-real/detenido-un-)

Lee más >



J. Javier Ramos González / SESCOAM

El objetivo es sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de la prevención y el cuidado de la salud cardiovascular / JCCM



03 de noviembre de 2025

Lanza (<https://www.lanzadigital.com/autor/lanzadigital/>) / MADRID

([https://www.europapress.es/abonados/pasareladeautenticacionexterna.ashx?](https://www.europapress.es/abonados/pasareladeautenticacionexterna.ashx?destinoUrl=fotos.europapress.es&id=7073883)

[destinoUrl=fotos.europapress.es&id=7073883](https://www.europapress.es/abonados/pasareladeautenticacionexterna.ashx?destinoUrl=fotos.europapress.es&id=7073883)) Seis sociedades científicas, junto a representantes de nueve comunidades autónomas y con el apoyo de Novartis, han impulsado la 'Hoja de Ruta Preventiva en el Ámbito Cardiovascular (Imapac)', una hoja de ruta que promueve una estrategia coordinada y basada en la evidencia con el fin de fortalecer la salud vascular en España.



Te puede interesar



El obispo estrena los 'Desayunos Lanza' pidiendo a la Virgen "una gran labor evangelizadora y sociedad en paz"

(<https://www.lanzadigital.com/provincia/ciudad-real/el-obispo-estrena-los-desayunos-landa-pidiendo-a-la-virgen-una-gran-labor-evangelizadora-y-sociedad-en-paz/>)

De este modo, la Sociedad Española de Cardiología (SEC), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA), el grupo de trabajo de ECV de la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH) y la Sociedad Española de Medicina de Laboratorio (Semedlab), junto a representantes de nueve comunidades autónomas, han presentado este lunes la iniciativa.

Las enfermedades cardiovasculares representan casi un tercio de todas las muertes prematuras en Europa y afectan a cerca de 60 millones de pacientes en la Unión Europea, provocando 1,24 millones de episodios coronarios agudos cada año. En España representaron la primera causa de muerte en 2023, con más de 165.000 fallecimientos (16,5 por ciento del total de defunciones), según los datos definitivos del Instituto Nacional de Estadística (<https://www.lanzadigital.com/provincia/ciudad-real/detenido-un->



Lee más >

En el marco de este trabajo colaborativo, se ha presentado el informe

‘Políticas y Buenas Prácticas de Prevención Secundaria en Salud Vascular’, que plantea una hoja de ruta para mejorar la prevención secundaria y reducir la recurrencia de eventos vasculares en pacientes que ya los han sufrido.

El documento es el resultado de un año de trabajo conjunto entre administraciones sanitarias y expertos clínicos para evaluar las políticas y estrategias autonómicas de prevención vascular, así como los programas regionales en marcha. El análisis identifica las prácticas más eficaces y las principales áreas de mejora, y propone integrar la prevención secundaria en las estrategias nacionales y autonómicas de salud, reforzando los controles de factores de riesgo, actualizar las guías clínicas y crear registros de pacientes de alto riesgo que permitan medir mejor los resultados y avanzar hacia una atención más equitativa.

«Esta colaboración entre sociedades científicas y comunidades autónomas convierte la evidencia en acción para reforzar controles sistemáticos de factores de riesgo, mejorar la coordinación asistencial y homogeneizar la medición de resultados, alineándose con las Conclusiones del Consejo de la UE. Con Imapac damos un paso decisivo para integrar la prevención secundaria en las estrategias de salud, compartir y escalar buenas prácticas autonómicas y garantizar una atención equitativa en todo el país, un compromiso que apoyamos firmemente desde Novartis», ha señalado la directora de Asuntos Públicos de Novartis, Natividad Calvente.

UN MODELO COMÚN PARA EL TODO EL TERRITORIO NACIONAL

El informe señala que la prevención secundaria sigue siendo un área con amplio margen de mejora, ya que persisten diferencias significativas entre comunidades autónomas tanto en planificación, seguimiento y acceso a servicios. Entre los principales



Detenido (https://
aria vascular sigue siendo un
un... www.lanzadigital.c
ia, ya que persisten
provincia/ciudad-
real/detenido-un-

retos destacan el control insuficiente de los factores de riesgo metabólicos -como el colesterol LDL, la lipoproteína(a), la hipertensión, la diabetes o las enfermedades hereditarias-, la fragmentación entre niveles asistenciales y la brecha digital que dificulta la interoperabilidad de los sistemas sanitarios.

También subraya la ausencia de indicadores comunes que permitan un seguimiento homogéneo y una evaluación precisa de los resultados en salud. Ante este escenario, el documento plantea reforzar la vigilancia sistemática de los factores de riesgo, impulsar una planificación estratégica más integrada y fortalecer los modelos multidisciplinares de atención.

Asimismo, propone mejorar la coordinación asistencial entre atención primaria, hospitalaria, urgencias y rehabilitación, estableciendo protocolos homogéneos de alta y seguimiento post-evento, así como ampliar el acceso a programas de rehabilitación cardiovascular. También recomienda la aceleración de la digitalización y aprovechar tecnologías como la telemonitorización o la inteligencia artificial para personalizar la atención y mejorar la adherencia, implementando alertas y seguimiento activo desde la historia clínica electrónica (<https://www.lanzadigital.com>).

El informe también incide en la necesidad de garantizar la igualdad en el acceso a diagnósticos y terapias, promover la educación y el autocuidado



de los pacientes, formar a los profesionales en prevención secundaria y desarrollar campañas públicas que visibilicen la importancia de la prevención secundaria y fomenten la adherencia terapéutica.

El estudio recoge, además, buenas prácticas regionales que demuestran la capacidad de las comunidades autónomas para innovar y servir de referencia a otras regiones. Andalucía ha desarrollado el Proyecto FARO y las consultas virtuales Florence, orientadas a la reducción del colesterol LDL y al seguimiento integral post-evento. Aragón destaca la creación de una calculadora de riesgo cardiovascular y la integración de datos a través de la plataforma Bigan.

Por su parte, Canarias impulsa su Programa de Prevención y Control de la Enfermedad Vascular Aterosclerótica (EVA), mientras que Castilla-La Mancha y Castilla y León avanzan en protocolos estructurados de coordinación entre atención primaria y hospitalaria. Además, Madrid está trabajando en un plan vascular y anunció un cribado para la detección precoz de enfermedades cardiovasculares y la Comunidad Valenciana han desarrollado modelos de continuidad asistencial digital y comisiones interdepartamentales de salud cardiovascular.



La iniciativa Imapac se alinea con las recomendaciones del Consejo de la UE sobre Salud Cardiovascular (2019) y el Plan Europeo de Salud Cardiovascular, posicionando a España como referente en la aplicación

Detenido (https://

un... www.lanzadigital.c

uturo Plan Europeo de Salud

provincia/ciudad-
real/detenido-un-

de este marco europeo mediante una estrategia basada en resultados, evidencia y colaboración multi-actor para fortalecer la prevención y la equidad en salud vascular.

Recomendado para Ti

ad

Fiat Grande Panda: Gasolina, híbrido o eléctrico

Sponsored | fiat.es

ad

La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda España

Sponsored | neuroaiprofit.com

ad

Profesor de Harvard Steven Pinker dice: "Estos 5 libros..."

Sponsored | Blinkist: La li...

ad

Marron ('El Hormiguero') se cae con la periodista Arancha...

Sponsored | El Español



ad

Resistas matar el tiempo en la ciudadora, este juego es digital.c

Forge of Empires

Lee más >

provincia/ciudad-
real/detenido-un-

Los casos de migraña han aumentado casi al doble desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050, según un estudio internacional

Por **Redacción** - 3 de noviembre de 2025



MADRID, 3 (EUROPA PRESS)

Un estudio liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050, por lo que se prevé un aumento de la discapacidad por su causa y la cefalea tipo tensional.

Así se recoge en el estudio publicado en 'Cell Reports Medicine' que analiza la carga global, regional y nacional de las cefaleas con previsión a 25 años, del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En el periodo analizado, de 1990 a 2021, se ha producido un aumento considerable del número total de casos de migraña, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que supone un aumento de cerca del 58%. La incidencia también ha pasado de unos 63 millones de casos nuevos al año en todo el mundo a unos 90 millones, suponiendo un aumento del 42%, así como la carga en años vividos con discapacidad que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con discapacidad alcance un pico alrededor del año 2029.

“Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad”, comenta el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien insiste que las cefaleas son un verdadero problema social.

“Desde la Fundación queremos darle toda la visibilidad que se merece, transmitiendo el sufrimiento real y las necesidades de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir estas personas. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica lo que hace que algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos”, añade.

La migraña, que se manifiesta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.





¿Tienes seguro de salud?

¡Ven a Sanitas! Tu médico siempre disponible.

Este estudio, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y valora la carga de las cefaleas, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

Leer más: Los casos leves de salud mental están mostrando signos de estabilización tras el incremento provocado por la pandemia

Como señala el doctor José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más frecuente en mujeres, sino también más incapacitante, especialmente en las etapas más productivas, limitando su capacidad para el desarrollo de una carrera profesional y el cumplimiento de sus tareas familiares y sociales.

“Esto subraya la necesidad de realizar iniciativas de salud pública centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, especialmente abordando los desafíos psicosociales específicos a los que se enfrentan”, añade.

Las fluctuaciones hormonales, en particular los cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia, podrían desempeñar un papel esencial en la fisiopatología de las migrañas.

“Estas fluctuaciones, combinadas con las exigencias de conciliar la familia, el trabajo, etcétera pueden contribuir a una mayor prevalencia de cefaleas en mujeres. Además, trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión, más comunes en las mujeres, podrían exacerbar la frecuencia y la gravedad de las migrañas”, explica el doctor Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Otro de los datos que se ha visto en el estudio es que a pesar de que la carga de muchos trastornos mortales e incapacitantes disminuyó con el desarrollo socio-económico, no ha ocurrido igual en el caso de la migraña y las cefaleas. En este sentido, el doctor Láinez ha hecho hincapié en que se lleven a cabo esfuerzos continuos y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados.

Entre los trastornos que han disminuido con el mayor desarrollo están las enfermedades infecciosas y parasitarias, las complicaciones del embarazo y el parto, los problemas neonatales y nutricionales,

las afecciones tropicales, así como algunas enfermedades no transmisibles controladas, como la cardiopatía isquémica, lo que se asocia a un mayor control de la hipertensión, el tabaco y el colesterol.

- Te recomendamos -

¡Ven a Sanitas!

Contrata ahora con cobertura dental incluida por 34,90 € / mes

C5 AIRCROSS DESDE 27.690€

Elegancia aerodinámica, tecnología intuitiva y extra-confort ¡Resérvalo!

-18kg en 28 días

Un método casero para reducir la grasa corporal está arrasando en España

Así se ganan millones

Los jóvenes españoles ganan hasta 2982 euros al día gracias a este método

Nuevo EBRO s400 Híbrido.

Por fin puedes tener un coche como el que quieres. Desde 19.990 €.

RED DAYS CITROËN

RED DAYS Citroën: tu Nuevo C3 con 5.500€ de ventaja. ¡Pídelo ya!

Tienes una casa unifamiliar?

Los gobiernos te instalan placas solares casi gratis si eres propietario

Una nueva manera de invertir

En España están empezando a ganar dinero gracias a este nuevo método

Redacción

<https://editorialon.es>

Equipo de la redacción central de EditorialOn. Somos muchos, de sitios muy distintos y vivimos por y para la información.



ES NOTICIA Síguenos en [GOOGLE DISCOVER](#) [JORGE REY](#) enciende todas las **ALARMAS** [AEMET](#) activa la alert

OKSALUD

[ÚLTIMAS NOTICIAS](#) [ACTUALIDAD](#) [MEDICAMENTOS](#) [PACIENTES](#) [FARMACIA](#) [NUTRICIÓN](#) [SALUD SEXUAL](#)

NEUROLOGÍA

Los neurólogos avisan: no hay evidencias científicas que sustenten que la cirugía cure la migraña

✓ No se recomienda a ningún paciente con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad



Que no te lo cuenten,
vívelo tú.

¿Te lo vas a perder?

B. MUÑOZ [04/11/2025 05:40](#) Actualizado: [04/11/2025 05:40](#)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) lamenta, que 10 años después del primer comunicado que envió informando de que no hay evidencias científicas

que sustenten que la cirugía pueda tener un [papel terapéutico para la migraña](#), deba realizar uno nuevo, y en el mismo sentido, ante el aumento exponencial en España de centros de cirugía plástica que ofrecen estas terapias, tanto en la medicina pública como en la medicina privada.

A photograph of a young child lying on their back on a wooden floor. To the left of the child is a small, round, lit lamp on a stand. To the right of the child are two small toy cars. The scene is dimly lit, with the primary light source being the lamp. In the background, there is a white door and a window showing some greenery outside.

Sigamos poniendo en
marcha toda esa energía
que nos hace avanzar

Luz | Coche | Gas | Solar

Más info

 **repsol** Con toda la energía

La SEN reitera, además, que ninguna institución científica en el mundo respalda ninguna de las técnicas quirúrgicas que se proponen para la migraña y que en estos 10 años de su último comunicado, no se ha publicado ningún nuevo estudio que respalde a estas cirugías con evidencias científicas robustas.

A ti, que siempre
nos pides más,
te damos
el doble de ahorro



Paga con
tus rep
y duplica tu
hasta el 9 de nov



*Consulta condiciones en r

Así pues, la SEN en nombre de su presidente, el doctor Jesús Porta Ettesam y el doctor Robert Belvís Nieto, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología comunican que:

El Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GEC-SEN) ha revisado toda la evidencia publicada a día de hoy al respecto y ha concluido que no existe la evidencia científica necesaria y suficiente para respaldar este tipo de técnicas quirúrgicas en la migraña. Los estudios publicados a este respecto no solo presentan carencias metodológicas importantes, sino que a día de hoy, no existe ninguna argumentación con plausibilidad biológica que respalde que la cirugía en la migraña pueda tener un papel terapéutico.

Adicionalmente, la SEN se sorprende de que se esté publicitando una cirugía en humanos que no ha pasado por la fase animal de experimentación. Este tipo de intervenciones deben ser sometidas al mismo rigor de análisis científico que los medicamentos y otras terapias.

La cirugía en la migraña fue sometida a debate en un simposium específico en 2023, durante el 17º congreso de la Federación Europea de Cefaleas (EHF) en Barcelona, al que se invitó a los profesionales que abogan por estas cirugías. Tras el debate, y una vez más, los neurólogos europeos rechazaron estas técnicas por falta de evidencia científica.

También por falta de evidencia, las actuales guías internacionales de tratamiento de la migraña ni siquiera mencionan estas técnicas de cirugía: [American Headache Association en 2021](#), [European Headache Society en 2022](#) e [International Headache Society en 2025](#).

Se aconseja a cualquier paciente al que se le proponga una técnica quirúrgica para su migraña que consulte antes con su neurólogo. Porque no se recomienda a ningún paciente con migraña que se someta a una cirugía por esta enfermedad, excepto en el contexto de una investigación autorizada por un Comité Ético de Investigación (CEIM) acreditado por el Departamento de Salud de su comunidad autónoma.

Por otra parte, la SEN recomienda a cualquier cirujano plástico interesado en estos procedimientos que diseñe un proyecto de investigación y lo presente al CEIM de su hospital. Sólo en el seno de una investigación biomédica aprobada por un CEIM, se puede realizar este tipo de cirugías bajo consentimiento de los pacientes e informando detalladamente y por escrito de que va a participar en una investigación de cirugía experimental.

El objetivo de este comunicado no es solo dirigirnos a pacientes y médicos, sino también a las directivos de los centros españoles, tanto públicos como privados, que consienten que cirugías sin evidencias científicas sean realizadas como prestaciones asistenciales convencionales. Creemos que, además, es incluso cuestionable jurídicamente.

Finalmente, desde la SEN queremos lanzar un mensaje de solidaridad a todas las personas con migraña y expresarles nuestra comprensión en su desesperación, y sobre todo, en los casos más graves. A día de hoy la migraña no tiene cura, pero hay muchas novedades terapéuticas con base científica y están más por venir. Consulte con su neurólogo, porque los neurólogos son los especialistas en migraña.

TEMAS: [Cirugía estética](#) • [Migraña](#) • [Tratamientos](#)

PUBLICIDAD



Navarra.com

LA INFORMACIÓN NOTIENE PRECIO

SOCIEDAD

La verdad detrás de las operaciones plásticas que prometen acabar con la migraña

Los neurólogos españoles advierten del auge de centros que ofrecen cirugías contra la migraña sin evidencia científica ni respaldo médico internacional.



Imagen de una cirugía en un hospital. Pixabay

REDACCIÓN

03 DE NOVIEMBRE DE 2025 (20:01 H.)

SALUD ENFERMEDADES

Noticias Relacionadas



Navarra lleva sus productos más famosos a una feria muy especial con degustaciones: fechas y horarios

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha advertido este lunes, 3 de noviembre, que **ninguna institución científica en el mundo respalda las técnicas de cirugía plástica para tratar la migraña**, un procedimiento que algunos centros médicos ofrecen en España pese a la falta de evidencia.

Diez años después de su primer comunicado, la SEN ha tenido que volver a pronunciarse ante el **creciente número de clínicas privadas y hospitales públicos** que promocionan estas terapias quirúrgicas. Según el organismo, **no se ha publicado ningún estudio sólido** que demuestre que estas operaciones tengan eficacia real en el tratamiento de la migraña.



La UPNA premia a los mejores trabajos de fin de grado por su innovación en salud

El **Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN (GEC-SEN)** ha revisado toda la literatura científica disponible y concluye que **no existen pruebas suficientes ni plausibilidad biológica** que sustenten que la cirugía pueda tener un papel terapéutico en esta enfermedad neurológica. Los estudios realizados hasta la fecha, recalcan, presentan **importantes carencias metodológicas**.

Además, la Sociedad subraya su preocupación por el hecho de que se esté **publicitando una cirugía experimental en humanos sin fase previa en animales**, algo contrario al rigor científico. “Este tipo de intervenciones deben someterse al mismo nivel de control que los medicamentos u otras terapias”, advierte la SEN.



El Parlamento de Navarra sanciona al portavoz de Vox por "expresiones ofensivas"

Durante el **17º Congreso de la Federación Europea de Cefaleas (EHF)** celebrado en **Barcelona en 2023**, neurólogos europeos volvieron a **rechazar estas técnicas** por falta de evidencia científica, incluso después de debatirlas con los propios cirujanos que las defienden. De hecho, las **guías internacionales de tratamiento de la migraña ni siquiera mencionan** la cirugía como opción válida.

La SEN recuerda que **la migraña no tiene cura**, aunque existen tratamientos eficaces con base científica y nuevas terapias en desarrollo. Por eso, **aconseja a los pacientes consultar siempre con su neurólogo** antes de aceptar cualquier propuesta quirúrgica. “No se recomienda a ningún paciente someterse a cirugía por migraña fuera de un proyecto de investigación autorizado por un Comité Ético acreditado”, enfatiza la entidad.

Sergio Dalma vuelve a los escenarios con una gira que pasará por más de veinte ciudades: entre ellas Pamplona

En ese sentido, la Sociedad anima a los **cirujanos plásticos interesados** en estas técnicas a **plantearlas dentro de una investigación biomédica supervisada**, informando por escrito a los pacientes de que se trata de una **cirugía experimental**.

El comunicado concluye con un llamamiento a los **directivos de hospitales y clínicas**, tanto públicas como privadas, para que **no permitan que este tipo de intervenciones sin base científica se realicen como prácticas médicas convencionales**, algo que la SEN considera incluso **cuestionable jurídicamente**.



[Inicio](#) > [Ikusmiran](#) > [Salud](#)

Escuchar

ENFERMEDADES



[Compartir](#)



[Guardar](#)

Los casos de migraña casi se duplican desde 1990, y se prevé que sigan en aumento

Esta enfermedad podría traer consigo un aumento de la discapacidad y la cefalea tipo tensional, sobre todo en mujeres de 50 años.



La migraña es la enfermedad más discapacitante en mujeres de 50 años. Foto: Europa Press.

Euskaraz irakurri:

[Migraina kasuak ia bikoiztu dira 1990etik, eta gero eta gehiago izango direla aurreikusten dute adituek](#)

[Agencias](#) | [EITB](#)



03/11/2025 - 12:55

Última actualización 03/11/2025 - 12:55

Un estudio respaldado por la **Federación Mundial de Neurología** ha asegurado que los **casos de migraña** casi se han **duplicado desde 1990**, y se prevé que sigan aumentando hasta 2050.

Esta [enfermedad](#) podría traer consigo un aumento de la **discapacidad** y la cefalea tipo tensional.

Tal como detalla el estudio, se ha producido un aumento considerable del número total de casos de migraña de 1990 a 2021. Concretamente, han pasado de alrededor de 732 millones a 1.160 millones, lo que supondría un **aumento de en torno al 58 %**.

Además, la **incidencia** también ha aumentado, pasando de unos 63 millones de casos nuevos al año a unos 90 millones; es decir, **un aumento del 42 %**.

"Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad", ha explicado el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Por ello, la misma Fundación ha destacado el problema social que la enfermedad supone, asegurando que necesita "la visibilidad que merece".

"Incluso es sorprendente que hoy en día no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica", añade Porta-Etessam.

La migraña es la **enfermedad más discapacitante en mujeres de 50 años**. Esta se manifiesta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido.

Pese a ello, la migraña sigue siendo una patología rodeada de estigmas y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.



Home



Klisk



Para ti



En directo

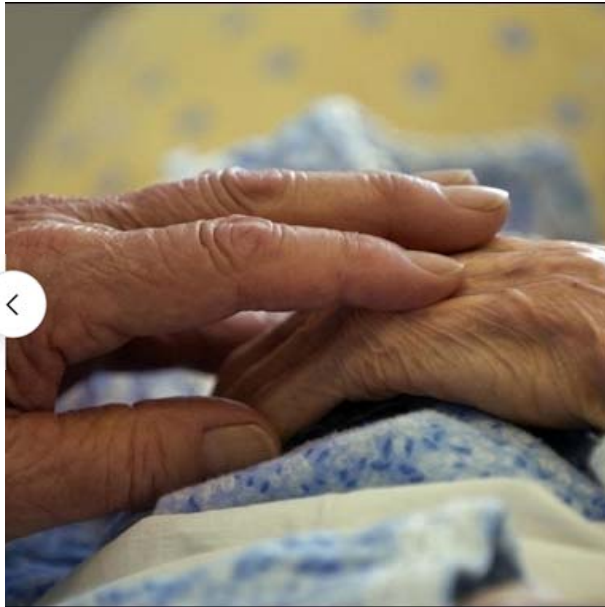


Lo último

Enfermedades

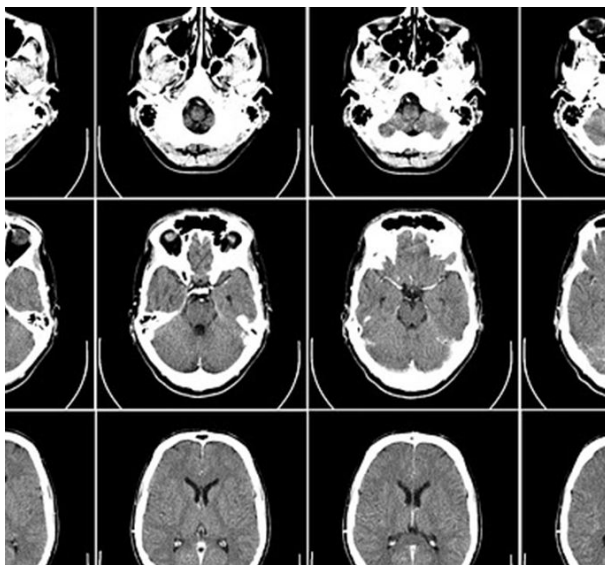
Salud

Te puede interesar



deterioro cognitivo leve hacia el alzhéimer

Este nuevo test mide nuevos biomarcadores y los combina con datos clínicos para predecir con alta precisión qué pacientes con deterioro cognitivo leve progresarán hacia la demencia de Alzheimer y cuáles se mantendrán estables.




Home


Klisk


Para ti


En directo

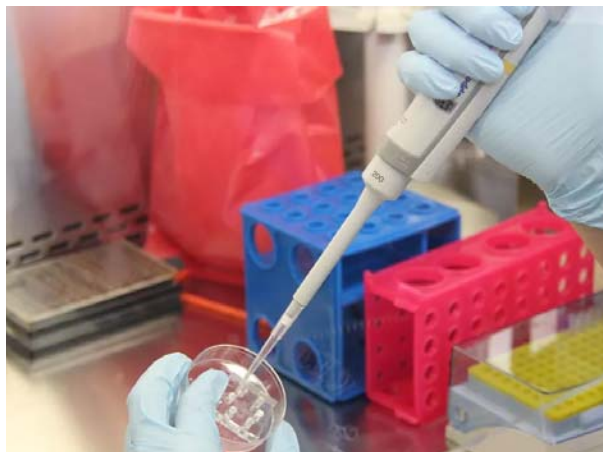

Lo último

Investigadores de Harvard han descubierto que la pérdida de litio en el cerebro acelera el deterioro de la memoria, contribuyendo a la enfermedad. El trabajo publicado en Nature, y elaborado a lo largo de 10 años, demuestra por primera vez que el litio se produce de forma natural en el cerebro y lo protege de la neurodegeneración.



por profesionales para gestionar mejor la salud

Contiene información y herramientas para que cada quien pueda informarse y "participar en la toma de decisiones". El profesional de la salud puede "prescribir o indicar contenido (cursos, talleres, material multimedia) para que pacientes y familias cuidadoras amplíen conocimientos.



paciente tratado con una terapia de edición génica personalizada


KJ nació con la enfermedad genética incurable 'Deficiencia grave de carbamoil fosfato sintetasa 1 (CPS1)'. Pasó los primeros seis meses de su vida en el hospital sujeto a una dieta muy restrictiva, mientras el equipo diseñaba una terapia adecuada a él. Las tres primeras dosis han sido exitosas.



ayudar en tratamientos de salud mental

La psiquiatría estudia nuevas vías para que los pacientes se mediquen menos, y el uso de medicina psicodélica podría ser una vía para ello.





Ofertas Xbox

Regala la experiencia del gaming. Regala Xbox.

Comprar ahora

Patrocinado



elEconomista.es

Seguir

84K Seguidores



Investigadores de reputación internacional lanzan un aviso sobre esta enfermedad: "Los casos seguirán aumentando hasta 2050"

Historia de elEconomista.es • 19 h •

3 minutos de lectura

MERCADOS HOY



IBEX ▼ -1,42%



SXXE ▼ -1,56%



INX ▲ +0,17%

Un estudio liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050, por lo que se prevé un aumento de la discapacidad por su causa y la cefalea tipo tensional.



● Directo: segundo día de juicio al fiscal general | ⚡ El Estatuto del Becario llega al Congreso con multas y obl

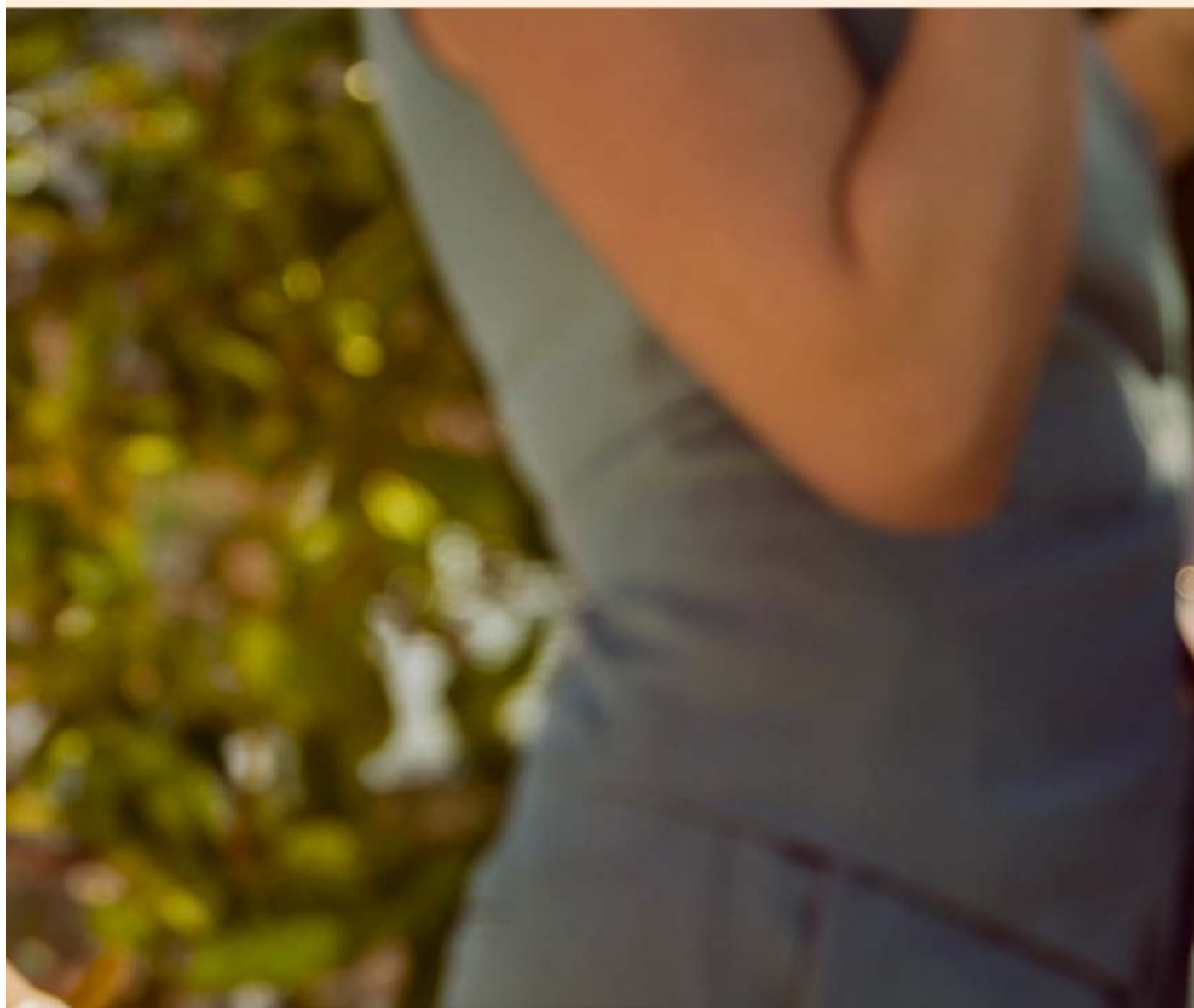
Telecinco

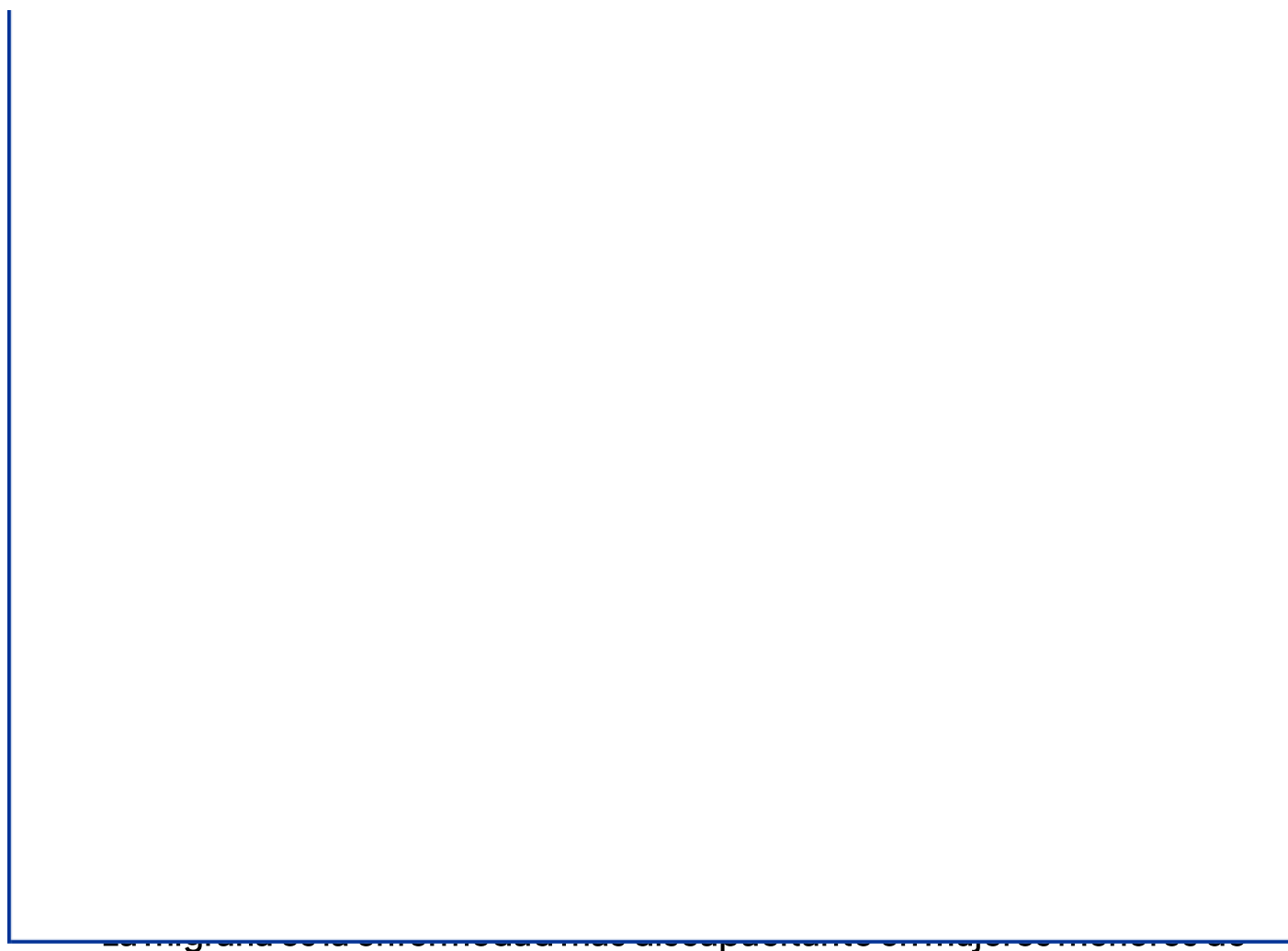
Lo último España Local Sociedad Internacional Salud Economía Análisis Carlos Franganillo

Salud

BARCELÓ IMPERIAL

LA ÚNICA NORMA ES DISFRUTAR





50 años

El número total de casos de migraña ha pasado de 732,6 millones a 1.160 millones

Compartir



Un **estudio** liderado por investigadores internacionales, bajo el respaldo de la Federación Mundial de Neurología, señala que los **casos de migraña** casi se

La Sociedad Española de Neurología, señala que los **casos de migraña** casi se **duplican** desde 1990 y **seguirán aumentando** hasta 2050, por lo que se prevé un aumento de la discapacidad por su causa y la cefalea tipo tensional.

Así se recoge en el **estudio** publicado en 'Cell Reports Medicine' que analiza la carga global, regional y nacional de las cefaleas con previsión a 25 años, del que se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN).

PUEDE INTERESARTE

La migraña, una enfermedad que no se trata lo suficiente: "Muchos pacientes que necesitan tratamiento no lo están recibiendo"

Un aumento de cerca del 58%

En el estudio analizado, de 1990 a 2021, se ha producido un aumento

En el periodo analizado, de 1990 a 2021, se ha producido un **aumento** considerable del **número total** de casos de migraña, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que supone un **aumento de cerca del 58%**. La incidencia también ha pasado de unos 63 millones de casos nuevos al año en todo el mundo a unos 90 millones, suponiendo un aumento del 42%, así como la carga en años vividos con discapacidad que también aumentó. De hecho, se estima que la carga de años vividos con discapacidad alcance un pico alrededor del año 2029.

"Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad", comenta el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien insiste que las cefaleas son un verdadero problema social.

PUEDE INTERESARTE

Destacan el papel "relevante" de los farmacéuticos comunitarios para conseguir un mejor control de la migraña

"Desde la Fundación queremos darle toda la **visibilidad** que se merece, transmitiendo el **sufrimiento real y las necesidades** de estas personas y la responsabilidad que tenemos como sociedad en la atención que deberían recibir estas personas. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica lo que hace que algunos pacientes tengan dificultades en la compra de los tratamientos", añade.

Newsletter



¡Suscríbete a la newsletter de **Salud** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico

☐ Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias

La migraña es la enfermedad más discapacitante en mujeres menores de 50 años

La **migraña**, que se manifiesta con dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una intensa sensibilidad a la luz y al sonido, es la enfermedad **más discapacitante en mujeres** menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología rodeada de estigmas, desinformación y, sobre todo, de una gran falta de reconocimiento social.

Este estudio, que pertenece al proyecto Global Burden of Disease (GBD) y valora la carga de las **cefaleas**, principalmente de la migraña y la cefalea tipo tensional, con proyecciones al año 2050, subraya que existe una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una compleja interacción de factores

biológicos, ambientales y psicológicos.

Como señala el doctor José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más frecuente en mujeres, sino también más **incapacitante**, especialmente en las etapas más productivas, limitando su capacidad para el desarrollo de una carrera profesional y el cumplimiento de sus tareas familiares y sociales.

"Esto subraya la necesidad de realizar **iniciativas de salud pública** centradas en intervenciones personalizadas, como la educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género, para reducir los

Actualidad

Programas

Corporativo

Seguir navegando

Más de Mediaset

SALUD

La migraña se ha duplicado desde 1990 y se proyecta que continuará en ascenso hasta el año 2050, según hallazgos de investigación

🕒 9 horas atras 📢 82 Vistas 📖 4 Mins Lectura



De hecho, se estima que el peso de los años con discapacidad alcance su punto máximo cerca del año 2029.



Este contenido fue hecho con la asistencia de una inteligencia artificial y contó con la revisión del editor/periodista.

Tal como se indica en la investigación divulgada en 'Cell Reports Medicine', la cual evalúa el impacto global, territorial y nacional de las cefaleas con proyecciones a 25 años, y de la cual se hace eco la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Un análisis dirigido por expertos internacionales, con el aval de la Federación Mundial de Neurología, revela que los episodios de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán en ascenso hasta 2050, anticipándose un incremento en la incapacidad generada por esta causa y por la cefalea tensional.

Así se refleja en el informe publicado en 'Cell Reports Medicine' que examina la carga mundial, zonal y local de los dolores de cabeza con una visión de futuro de 25 años, información recogida por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En el lapso comprendido entre 1990 y 2021, se observó un aumento sustancial en el número total de afectados por migraña, pasando de 732,6 millones a 1.160 millones, lo que representa un incremento cercano al 58%. La incidencia también ascendió de unos 63 millones de casos nuevos anuales a nivel mundial a aproximadamente 90 millones, un alza del 42%, al igual que la afectación medida en años vividos con limitación funcional, la cual también creció. De hecho, se estima que el peso de los años con discapacidad alcance su punto máximo cerca del año 2029.

"Son cifras que generan preocupación. Pese a su enorme trascendencia, no se les concede la categoría de padecimiento serio que genera gran sufrimiento e inactividad," afirma el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien subraya que las dolencias cefálicas son un verdadero dilema सामाजिक.

"Desde la Fundación, buscamos otorgarle toda la trascendencia que amerita, comunicando el malestar real y las necesidades de quienes las padecen, así como la obligación que tenemos como sociedad en la asistencia que deberían recibir. Resulta incluso sorprendente que en la actualidad en nuestro país la medicación para estas dolencias no se catalogue como para una afección crónica, lo que genera dificultades a algunos usuarios para adquirir sus tratamientos," añade.

La migraña, que se caracteriza por un dolor pulsátil, náuseas, vómitos y una sensibilidad extrema a la luz y al ruido, es la condición más incapacitante en mujeres menores de 50 años. A pesar de esto, continúa siendo una condición rodeada de prejuicios, información errónea y, sobre todo, una gran falta de reconocimiento social.

Este estudio, parte del proyecto Global Burden of Disease (GBD) y que evalúa el impacto de las cefaleas, enfocándose en la migraña y la cefalea de tipo tensional, con proyecciones hasta el año 2050, resalta una afectación desmedida en mujeres de 30 a 44 años, especialmente en naciones avanzadas, lo cual se vincula a una intrincada mezcla de factores biológicos, ambientales y psicológicos.

Como indica el doctor José Miguel Láinez, director de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), no solo es más común en mujeres, sino también más limitante, sobre todo en etapas de mayor productividad, restringiendo su posibilidad de avanzar profesionalmente y de cumplir con sus responsabilidades familiares y sociales.

"Esto pone de manifiesto la necesidad de implementar estrategias de salud pública centradas en adaptaciones individuales, como la educación, la identificación precoz y políticas sanitarias con enfoque de género, para mitigar las secuelas a largo plazo en las mujeres, abordando en particular las complejidades psicosociales específicas a las que se enfrentan," complementa.

Los cambios hormonales, sobre todo las variaciones en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, la gestación y la menopausia, podrían desempeñar un papel clave en cómo se

desarrollan las migrañas.

“Estas variaciones, sumadas a las presiones de equilibrar el ámbito familiar, laboral, etc., pueden contribuir a una mayor incidencia de dolores de cabeza en mujeres. Además, afecciones anímicas como la ansiedad y la depresión, más frecuentes en el sexo femenino, podrían agravar la periodicidad y severidad de las migrañas,” explica el doctor Roberto Belvís, responsable del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Otro hallazgo del estudio es que, si bien el impacto de muchos padecimientos graves o incapacitantes decreció con el avance socioeconómico, no ocurrió lo mismo con la migraña y las cefaleas. En este contexto, el doctor Láinez ha enfatizado la importancia de desplegar esfuerzos constantes y específicos de salud pública dirigidos a sectores poblacionales desproporcionadamente afectados.

Entre las dolencias que han cedido gracias al mayor desarrollo se encuentran las infecciones y parasitosis, las complicaciones del embarazo y parto, los problemas recién nacidos y de nutrición, las enfermedades tropicales, además de algunas patologías no transmisibles controladas como la enfermedad isquémica del corazón, lo cual se relaciona con un mejor manejo de la tensión arterial alta, el tabaquismo y el colesterol.



Sobre el Autor



TRA Noticias

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. [Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios.](#)

TEMAS DESTACADOS San Pedro 2025 Galerías Salamanca24horas



Nacional

Los casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050

"Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad"

EP

04 Nov 2025 - 07:10

Configuración



Migraña. Dolor de cabeza. EP.



Un **estudio liderado por investigadores internacionales**, bajo el respaldo de la **Federación Mundial de Neurología**, señala que los **casos de migraña casi se duplican desde 1990 y seguirán aumentando hasta 2050**, por lo que se prevé un **incremento de la discapacidad** por su causa y por la **cefalea tipo tensional**.

Así se recoge en el estudio publicado en '**Cell Reports Medicine**', que analiza la **carga global, regional y nacional de las cefaleas con previsión a 25 años**, del que se hace eco la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.



Configuración

PUBLICIDAD

En el periodo analizado, de **1990 a 2021**, se ha producido un **aumento considerable del número total de casos de migraña**, pasando de **732,6 millones a 1.160 millones**, lo que supone un incremento de **cerca del 58%**. La **incidencia** también ha pasado de unos **63 millones de casos nuevos al año** en todo el mundo a unos **90 millones**, suponiendo un **aumento del 42%**, así como la **carga en años vividos con discapacidad**, que también aumentó. De hecho, se estima que esta carga **alcance un pico alrededor del año 2029**.

"Son datos alarmantes. A pesar del gran impacto que tienen, no se reconoce como una enfermedad grave que causa un gran sufrimiento y discapacidad", comenta el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, quien insiste en que **las cefaleas son un verdadero problema social**.

"Desde la Fundación queremos darle toda la visibilidad que se merece, transmitiendo el **sufrimiento real y las necesidades de estas personas**, y la **responsabilidad que tenemos como sociedad** en la atención que deberían recibir. Incluso es sorprendente que hoy en día en nuestro país **no se incluya su farmacopea como una enfermedad crónica**, lo que hace que algunos pacientes **tengan dificultades en la compra de los tratamientos**", añade.

La **migraña**, que se manifiesta con **dolor pulsátil, náuseas, vómitos** y una **intensa sensibilidad a la luz y al sonido**, es la **enfermedad má**

Configuración

discapacitante en mujeres menores de 50 años. Pese a ello, sigue siendo una patología **rodeada de estigmas, desinformación** y, sobre todo, de una **gran falta de reconocimiento social.**

Este estudio, que pertenece al proyecto **Global Burden of Disease (GBD)** y valora la **carga de las cefaleas**, principalmente de la **migraña y la cefalea tipo tensional**, con proyecciones al año **2050**, subraya que **existe una carga desproporcionada en mujeres de 30 a 44 años**, especialmente en países desarrollados, lo que se asocia a una **compleja interacción de factores biológicos, ambientales y psicológicos.**

Como señala el **doctor José Miguel Láinez**, director de la **Fundación Española de Cefaleas (FECEF)**, no solo es **más frecuente en mujeres**, sino también **más incapacitante**, especialmente en las etapas más productivas, **limitando su capacidad para el desarrollo profesional y familiar.**

PUBLICIDAD

"Esto subraya la necesidad de realizar **iniciativas de salud pública** centradas en **intervenciones personalizadas**, como la **educación, el diagnóstico temprano y políticas sanitarias con perspectiva de género**, para reducir los efectos a largo plazo en las mujeres, especialmente abordando los **desafíos psicosociales específicos** a los que se enfrentan", añade.

Las **fluctuaciones hormonales**, en particular los **cambios en los niveles de estrógenos durante el ciclo menstrual, el embarazo y la menopausia**, podrían desempeñar un papel esencial en la **fisiopatología de las migrañas.**

"Estas fluctuaciones, combinadas con las **exigencias de conciliar la familia y el trabajo**, pueden contribuir a una **mayor prevalencia de cefaleas en mujeres.** Además, **trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión**, más comunes en las mujeres, podrían **exacerbar la frecuencia y la gravedad** de las migrañas", explica el **doctor Roberto Belvís**, coordinador del **Grupo de Estudio de Cefale**

de la SEN.

Otro de los datos relevantes del estudio es que, a pesar de que la **carga de muchos trastornos mortales e incapacitantes disminuyó con el desarrollo socioeconómico, no ha ocurrido igual con la migraña y las cefaleas**. En este sentido, el doctor Láinez ha hecho hincapié en la **necesidad de esfuerzos continuos y específicos de salud pública para grupos demográficos desproporcionados**.

Entre los trastornos que han disminuido con el mayor desarrollo están las **enfermedades infecciosas y parasitarias**, las **complicaciones del embarazo y el parto**, los **problemas neonatales y nutricionales**, las **afecciones tropicales**, así como algunas **enfermedades no transmisibles controladas**, como la **cardiopatía isquémica**, lo que se asocia a un **mayor control de la hipertensión, el tabaco y el colesterol**.

Temas relacionados

NACIONAL

El destino ideal te espera en las Islas Canarias

Publicidad - Dreamplace Hotel...

¿Por qué todo el mundo está abandonando...

Publicidad - Proton

El experto psicólogo recomienda: 3...

Publicidad - Blinkist: La lista de...



Configuración