



El insomnio puede afectar al pelo. FREEPIK

ARACELI NICOLÁS

SEGUIR AUTOR

25/11/2025

Actualizado 26/11/2025 a las 13:28h.



La **caída del pelo** es un tema que preocupa mucho a las mujeres, sobre todo en épocas como el otoño, cuando se incrementa. Pero detrás de esa **pérdida de cabello** puede haber otros factores, como la **falta de sueño**, un problema que afecta, cada vez a más personas, y al que ya algunos expertos se refieren como la epidemia silenciosa. Según la Sociedad Española de Neurología, los trastornos asociados al descanso afectan al 22-30% de nuestra sociedad. No dormir bien genera, además de somnolencia diurna y falta de energía, irritabilidad, mayor riesgo de enfermedades, envejecimiento prematuro de la piel y estrés. Aunque no está asociado directamente a la caída capilar, sí tiene una conexión.

¿Qué relación hay entre el insomnio y la caída del pelo?

El doctor **Cristian Carrasco**, cirujano plástico y reparador de Clínica Egos, asegura que «no existe una relación directa en el sentido de que 'si no duermes, se cae el cabello'. Sin embargo, sí hay una conexión importante: **cuando dormimos mal, el organismo aumenta la producción de cortisol, la hormona del estrés**. Y ese aumento sostenido de cortisol puede afectar a la salud capilar, del mismo modo que lo hacen otros tipos de estrés físico o emocional».



Haga el tiempo que haga
Michelin

Seguir leyendo >

En la misma línea, **Laura Zamfir**, Medical Advisor de Olistic, sostiene que «la falta de sueño actúa como un **factor estresante** que influye negativamente en el sistema digestivo, inmunológico, hormonal y en la piel, además de reducir la libido y el desempeño cognitivo y físico».

Dormir bien y las horas suficientes (en adultos entre 7 y 9 horas) es fundamental para que todo el cuerpo se repare, como explica Zamfir, «**mientras tú duermes, tus células continúan muy activas** (reparándose, regenerándose, renovándose y eliminando toxinas) para permitir que el organismo recupere su equilibrio, recomponga los daños sufridos durante el día y se mantenga saludable».

ABC Premium*

Estás leyendo esta noticia en abierto, pero sin el apoyo de nuestros suscriptores no sería posible. Súmate tú también. Ayúdanos a seguir haciendo periodismo de calidad.

[+ información](#)

1 año x 9,99€

En este sentido, el insomnio sí se deja sentir en el cabello, de forma indirecta, según el doctor Carrasco. «El insomnio o el descanso de mala calidad elevan los niveles de cortisol y generan mayor tensión en el organismo. Ese estado de estrés continuado **altera los ciclos de crecimiento del cabello y puede debilitarlo**. No es el sueño en sí el que daña el cabello, sino el impacto fisiológico que tiene no dormir bien».

La doctora **Alba Gómez Zubiaur**, dermatóloga y directora de la Unidad de Tricología y Trasplante Capilar en Instituto Médico Ricart, añade que «la alteración del sueño a largo plazo influye en los **niveles de cortisol y de melatonina**, así como en los ritmos circadianos, que repercuten en todos los órganos, incluido el cabello». Laura Zamfir coincide: «los problemas de descanso pueden modificar el ciclo vital del pelo, **ralentizar su crecimiento, disminuir la absorción de nutrientes y aumentar el estrés oxidativo**, provocando un cabello más débil, quebradizo y con canas prematuras».

NOTICIA RELACIONADA

Cómo frenar la caída del pelo en otoño

ARACELI NICOLÁS



La noche, un buen momento para fortalecer el cabello

El cabello no se regenera por la noche, porque está formado por células muertas de queratina, como sí ocurre con la piel. Sin embargo, igual que conviene tratar la piel del rostro con activos específicos que ayuden a esa



Haga el tiempo que haga
Michelin

Seguir leyendo >

xiácidos) mientras se duerme, también se puede cuidar el cuero cabelludo, y actúa de forma diferente al resto del pelo», explica urphy. Por la noche, el cuero cabelludo no está expuesto al sol, la lluvia o el peinado o el roce con las manos. «Esto permite que los

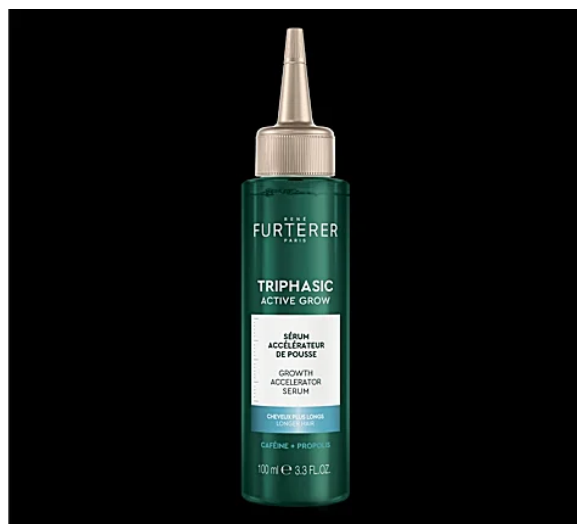
ingredientes activos permanezcan más tiempo en contacto con el cabello y el cuero cabelludo, y se

absorban de forma más eficaz», apunta la experta. «Además, el tiempo prolongado de exposición durante el sueño potencia aún más los resultados».

Por la noche es el momento de aplicar sérums y otros productos para **combatir la caída del pelo**, aumentar la densidad y estimular su crecimiento, y otros que ayudan a cuidar el cuero cabelludo, cuya salud se refleja a la larga en la melena. Se trata de productos que se deben aplicar directamente en la piel del cuero cabelludo, realizando, a continuación, un masaje para facilitar su penetración, y que no necesitan aclarado, porque no ensucian el cabello. Además, si los problemas para conciliar el sueño son recurrentes, conviene hablar con un médico para que valore el tratamiento más adecuado en cada caso.

Estos son algunos con los que se puede mejorar la melena mientras se duerme.

Sérum acelerador del crecimiento Triphasic Active Grow de René Furterer



Triphasic Active Grow Sérum acelerador del crecimiento de René Furterer. DR

Formulado con una potente combinación de própolis y cafeína, estimula la producción de queratina K85 que, a su vez, hará que el cabello crezcan hasta dos veces más rápido y fuerte. Se puede aplicar con el cabello seco o húmedo, masajeando bien el cuero cabelludo. Precio: 54,90 euros.

Sérum capilar nocturno Night.Shift de Kevin.Murphy



Sérum capilar nocturno Night.Shift de Kevin.Murphy. DR

Sérum profundamente nutritivo con ácido hialurónico y ciruela australiana de Kakadu, inspirado en la cosmética facial nocturna y que no necesita aclarado. Dejándolo actuar toda la noche, sus resultados se multiplican: cabello más sano, brillante y sin encrepamiento. Precio: 42 euros.



Haga el tiempo que haga
Michelin

Seguir leyendo >



Olistic Night Booster. DR

Formulado para potenciar los procesos clave del folículo piloso desde el interior, ayudando a la regeneración celular y a la detoxificación interna. Este complemento alimenticio ha sido formulado con 17 ingredientes de origen natural que ayudarán al cabello durante la noche, como cardo mariano, chlorella, vitamina B6 o magnesio. Precio: 39,90 euros.

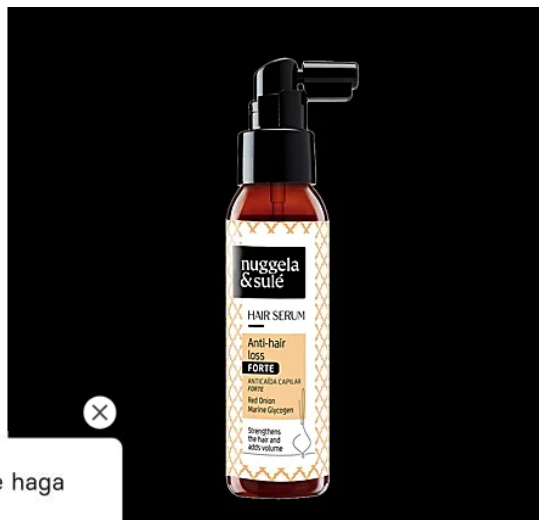
Potenciador Anticaída Redensificante de Yves Rocher



Anticaída Booster Capilar de Yves Rocher. DR

Este booster anticaída, que conviene aplicar por la noche, combina un complejo formulado con flavonoides de yerba santa que protegen la estructura capilar para aumentar la densidad, junto con péptidos derivados de algas que frenan la caída del pelo. Precio: 24,95 euros.

Sérum Anticaída Forte de Nuggela & Sulé



Haga el tiempo que haga
Michelin

Seguir leyendo >

o, esa caída que suele corresponder a un cambio de estación, al

postparto, a la vivencia de alguna situación traumática... Estimula la circulación sanguínea, mejora la salud del cuero cabelludo, frena la caída del cabello, acelera el crecimiento, gracias a una fórmula con Capixyl, un complejo bioactivo que combina extracto de trébol rojo y acetyl tetrapeptide-3, extracto de cebolla roja y glucógeno marino. Usar por la noche preferentemente. Precio: 34,90 euros.

MÁS TEMAS: [Estrés](#) [Belleza](#) [Rosalia](#) [Piel](#) [Cuerpo](#) [Sueño](#)

REPORTAR
UN ERROR

SOBRE EL AUTOR

SEGUIR AUTOR

ARACELI NICOLÁS

Periodista con más de 20 experiencia en prensa y comunicación. Escribo de belleza y otros temas en Summum y en ABC Estilo.



TE PUEDE INTERESAR

Black Friday: 45% + 10%* en los mejores hoteles

45% + 10% extra en hoteles seleccionados
¡Oferta disponible sólo hasta el 30 de...
Meliá | Patrocinado

La IA que genera dinero y que arrasa en España

gemeosapp.com | Patrocinado

Diseñado para todo tiempo

Diseñado para ofrecer una conducción precisa y un mayor control en condicione...
Michelin | Patrocinado

¿Problemas al evacuar? Evita esto en el desayuno y mira lo que pasa

Mi madre estuvo 3 días sin defecar hasta que descubrimos esto
nutrisolutionblog.com | Patrocinado

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

El truco n.º 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)
diariodeuncardiologo.es | Patrocinado

El híbrido reinventado

Atrévete a todo con el Nissan Qashqai con nuevo e-POWER. Ahora más eficiente y...
Nissan Qashqai con nuevo e-POWER | Patrocinado



Haga el tiempo que haga
Michelin

Seguir leyendo >



La compañía asistirá a la Reunión Anual de la SEN con su test MAP-AD®, recientemente certificado con el Marcaje CE-IVDR, destacando avances en el pronóstico temprano de la enfermedad.

Barcelona, 14 de Noviembre, 2025 – ADmit Therapeutics, empresa líder en diagnóstico de enfermedades neurodegenerativas, ha confirmado su participación en la próxima **Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que se celebrará en Sevilla. La compañía aprovechará el evento para exponer los últimos desarrollos en la predicción y pronóstico de la Enfermedad de Alzheimer.

El Test MAP-AD®: El Foco de la Innovación

El anuncio más relevante es la presentación del test **MAP-AD®**, recientemente certificado con el marcaje **CE-IVDR**, un hito que valida su calidad y seguridad para el uso diagnóstico en la Unión Europea. Este test es el eje central de las actividades de ADmit Therapeutics en la reunión.

La compañía organizará dos sesiones informativas (*Ágoras*) dedicadas exclusivamente a este test en el Polo Tecnológico del evento:

- **Miércoles, 19 de noviembre de 2025:** de 18:00 a 19:00 horas.

Gestión del consentimiento

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Consentir estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o IDs únicos en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Declinar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#)

Estarán presentes la **Project Manager, Carla Trapero**, y el **Business Development Manager, Miguel Viribay**, quienes estarán disponibles para discutir las innovaciones y el futuro del diagnóstico temprano de la Enfermedad de Alzheimer.

La compañía invita a todos los asistentes a visitar su espacio para conocer de cerca las soluciones que están redefiniendo el pronóstico de esta enfermedad.



Gestión del consentimiento

Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. Consentir estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o IDs únicos en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

Aceptar

Declinar

Ver preferencias

[Política de cookies](#) [Política de privacidad](#)

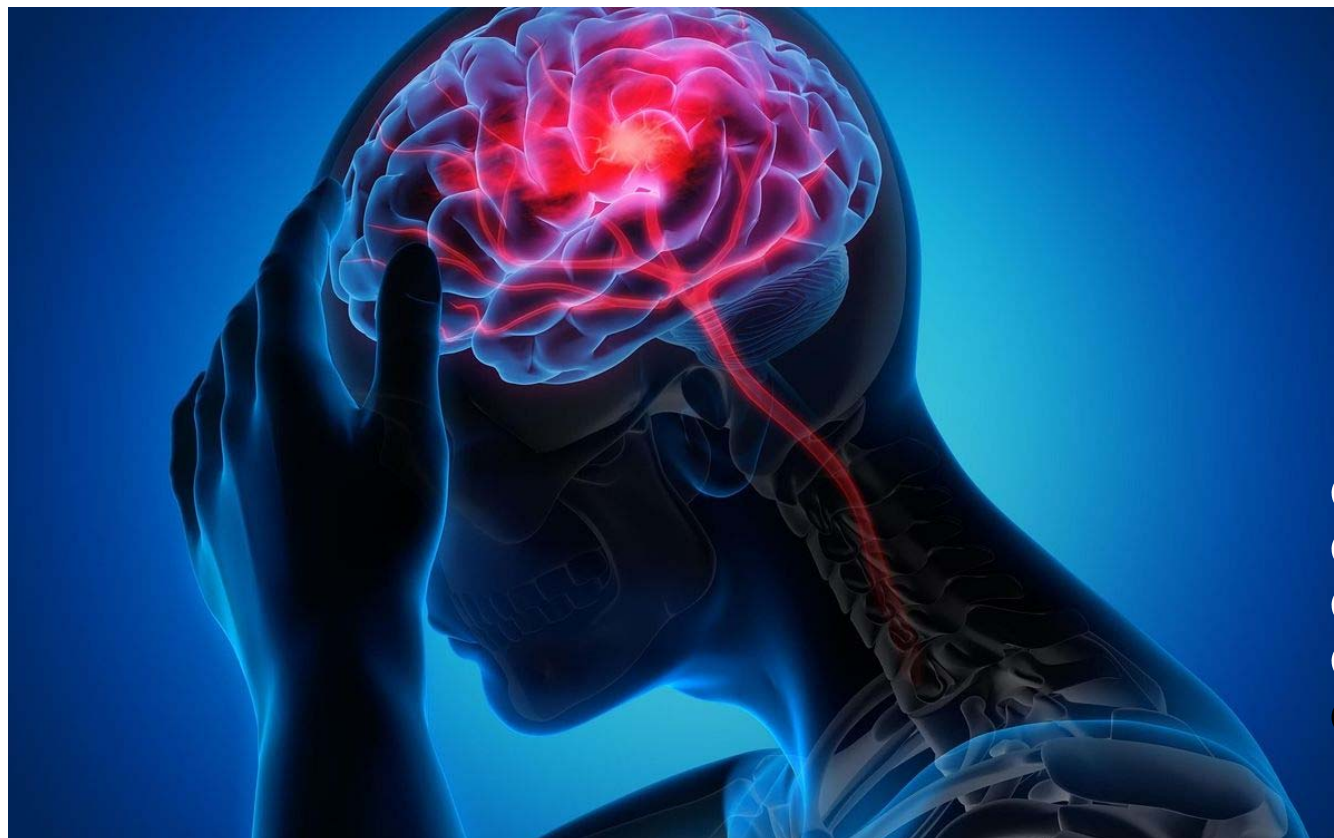


¿Es posible predecir una crisis de migraña días antes del dolor? Médicos analizan sus 4 fases

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis.

Redacción AN / LP

26 Nov, 2025 11:02



Escucha la nota



00:00/00:00

Más de la mitad de los pacientes sufren sín
migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 |



El mejor regalo de Navidad:
Adorno navideño de animal hecho
a mano
Worocky

El mejor regalo d
Adorno navideño
hecho a m

“Cuando pensamos en una **crisis de migraña** solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que **la migraña se desarrolla en cuatro fases**: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o ‘resaca”, aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta **48 horas antes del dolor**. “En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta”, explica la doctora Gago-Veiga.



“Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas”, afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; **fatiga** o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o **molestias cervicales**; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

deterioro cognitivo

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. “Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la **dificultad de concentración**) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera”, comenta la experta.



¿Desencadena el chocolate la migraña?

Durante años, ciertos **alimentos** o situaciones se han considerado **factores desencadenantes de la migraña**, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, “el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia”.

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo **anticipar la crisis** y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.



han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis”, señala.

Actualmente, concluye, “se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual”.

Europa Press



Temas Relacionados

Salud

Ciencia



Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



SANIDAD CANTABRIA 26-11-2025 13:45



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migraña, según recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.



Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

SABER MÁS

ACEPTAR Y CERRAR

incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca', aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro

evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente concluye "se investigan métodos de

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

SABER MÁS

ACEPTAR Y CERRAR

electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

| Sé el primero en comentar

Comentario

Alias

ENVIAR

| Noticias que te pueden interesar:



Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarte publicidad, contenidos y servicios personalizados a través del análisis de tu navegación. Si continúas navegando aceptas su uso.

SABER MÁS

ACEPTAR Y CERRAR

PACIENTES

La mayoría de pacientes experimenta síntomas previos al dolor de cabeza en migrañas

Sin embargo, sólo entre un 10 y un 30% experimentan los mismos síntomas premonitorios en cada una de sus migrañas

Para 2050 la discapacidad por cefalea crecerá: se diagnosticará un 60% más de casos de migraña

Los neurólogos recuerdan que las cirugías no son terapias para la migraña



La migraña afecta a un 12% de la población española - FREEPIK

Más del 50% de los pacientes sufre síntomas antes de que se manifieste el

dolor de cabeza en una **migraña**. Sin embargo, sólo entre un 10 y un 30% experimenta los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. Así lo recoge el primer documento que ha elaborado la **Fundación Española de Cefaleas (FECEF)**, dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de dar respuesta a algunas de las cuestiones más frecuentes acerca de [una enfermedad que afecta a un 12% de la población española](#).

“Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es sólo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica”, aclara la **doctora Ana Gago-Veiga**, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

BLACK FRIDAY ALFA ROMEO

**Black Friday Alfa Romeo:
aprovecha ventajas únicas hoy**



"La migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica".

"En esta etapa inicial", explica la doctora Gago-Veiga, "el cerebro del paciente funciona de manera distinta. Se activan áreas como el hipotálamo, el tronco del encéfalo y el sistema límbico, que regula el sueño, el apetito, la temperatura corporal y el estado de ánimo. Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente".

Algunos de los síntomas premonitorios más frecuentes son cambios bruscos en el carácter, fatiga o somnolencia, dificultad de concentración, bostezos repetidos, rigidez o molestias cervicales. Asimismo, también cabe añadir a la lista cambios en el apetito o aumento de la sed, mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores y cambios en la temperatura corporal.

Los síntomas previos alertan, pero cada migraña varía

La mayoría de pacientes presenta entre y cuatro de estos síntomas, pero la experta advierte de que pueden no repetirse en cada crisis. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta.

"No todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera".

Durante años, ciertos alimentos o situaciones también se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. "Por ejemplo", señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

Para la doctora, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica: "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aún así sólo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis. Actualmente, se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos". [Comprender la migraña](#) es, en definitiva, "el primer paso para adelantarse a ella y para esto es clave facilitar la información al paciente", concluye la experta.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

[Cefalea](#) [Migraña](#) [Pacientes](#)

Te puede interesar



PACIENTES

Oncólogos piden la creación de una red nacional de centros de referencia para abordar el cáncer gástrico



[◀ Volver a Noticias](#)

LA SEN PRESENTA AVANCES CLAVE EN PARKINSON DURANTE SU 77.ª REUNIÓN ANUAL EN SEVILLA

25/11/2025



La [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) celebró del 18 al 22 de noviembre en Sevilla su 77.ª Reunión Anual, un encuentro que **reunió a miles de profesionales para revisar los avances más relevantes en enfermedades neurológicas**. Entre los temas con mayor protagonismo destacó la Enfermedad de Parkinson, una de las patologías de mayor impacto en la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

Nuevas guías y apuesta por el diagnóstico precoz

Uno de los anuncios más destacados fue la presentación y difusión del Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson, ahora disponible también en formato aplicación móvil, lo que facilita el acceso rápido a los protocolos médicos actualizados. [Cookies](#) [Créditos](#)

Estas guías subrayan la importancia del diagnóstico temprano, un factor clave para mejorar el manejo de los síntomas y anticipar tratamientos personalizados que retrasen la progresión del trastorno.

Cookies: Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia. [Más información](#)

ACEPTAR TODAS

[Rechazar todas \(excepto necesarias\)](#)

[Configurar cookies](#)

integral, en el que neurólogos, fisioterapeutas, logopedas, terapeutas ocupacionales, psicólogos y personal de enfermería trabajan de forma coordinada.

Este enfoque, que la SEN considera esencial, reconoce que el Parkinson afecta no solo al movimiento, sino también al sueño, el estado emocional, la cognición, la comunicación y la vida social.

El congreso hizo hincapié en que mejorar la calidad de vida debe ser un objetivo prioritario al mismo nivel que el control farmacológico.

La investigación también avanza

Durante la reunión científica se presentaron nuevas líneas de trabajo centradas en:

- Biomarcadores tempranos que podrían mejorar la detección precoz.
- Tecnologías de monitorización, como sensores portátiles y herramientas digitales.
- Nuevas dianas terapéuticas, que buscan mejorar síntomas motores y no motores.

Aunque muchos de estos proyectos están en fase experimental, confirman una tendencia: la investigación avanza hacia tratamientos más personalizados y hacia una comprensión más profunda de la enfermedad.

El papel activo del paciente gana protagonismo

La SEN subrayó la importancia creciente de las asociaciones de pacientes y de la participación directa de las personas con Parkinson en la toma de decisiones clínicas, el diseño de estudios y la difusión de conocimientos.



Cookies: Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia. [Más información](#)

ACEPTAR TODAS

[Rechazar todas \(excepto necesarias\)](#)

[Configurar cookies](#)

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

Síntomas premonitorios afectan a más de la mitad de los pacientes antes de una crisis de migraña

Agencias

~3 minutos

Más del 50% de los afectados por migraña experimentan síntomas antes de que el dolor de cabeza se manifieste, revela un estudio de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF). Este trabajo, orientado a pacientes y sus familias, busca ofrecer respuestas sobre esta condición neurológica, aunque solo un 10% a un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada episodio.

“Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o ‘resaca’”, aclara la doctora Ana Gago-Veiga, experta en migrañas y miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La doctora Gago-Veiga destaca la importancia de la fase premonitoria, que puede comenzar hasta 48 horas antes del dolor. “En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de

manera distinta”, explica. “Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas”, afirma.

Entre los síntomas más comunes se incluyen cambios en el carácter, fatiga, dificultad de concentración, y una mayor sensibilidad a estímulos como la luz y el ruido. “Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis”, comenta la experta.

En cuanto a los desencadenantes de la migraña, investigaciones recientes indican que elementos como el deseo de comer chocolate podrían ser síntomas mal interpretados, y no causas. “el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia”, señala Gago-Veiga.

El reconocimiento de estos síntomas premonitorios podría ofrecer una ventana terapéutica importante. “estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis”, indica. La investigadora concluye que se están explorando métodos de predicción más objetivos, aunque aún no están disponibles en la práctica clínica habitual.

Miércoles, 26 de noviembre de 2025, 11:24

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

47
AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS DINERO & INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL ESTRATEGIATECH CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Miércoles, 26 de noviembre de 2025, 09:59

Compartir 0

Post



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

qb | HRS
ABSOLUTION

Líderes en búsqueda de talento para tu empresa

GERENTES | MANDOS MEDIOS
TÉCNICOS | ADMINISTRATIVOS | OPERARIOS

CONTÁCTANOS AQUÍ

Fundación en Acción

Apoyamos a mujeres sobrevivientes de cáncer de mama a recuperar su integridad física entregándoles una reconstrucción mamaria.

Haz tu donación y transforma vidas

fundacionenaccion fundacionenaccion.cl

Lo Más Leído

- Utilidades de ILC crecen un 68% y alcanzan los \$186.449 millones en los primeros nueve meses del año
- ¿La IA como compañero sentimental?
- ONUSIDA alerta de que la respuesta mundial al VIH ha sufrido "su mayor revés" por los recortes en ayuda internacional
- Las rebajas de IVA: Una tentación con altos costos
- Dirección General de Concesiones de Obras Públicas autorizó la Puesta en Servicio Provisoria de la Concesión Vial Puente Industrial
- Signal extiende las copias de seguridad con encriptación de extremo a extremo a dispositivos iOS
- Ameris Capital AGF: estados financieros auditados a diciembre de 2024 de Fondos Sartor evidenciaron "caídas patrimoniales significativas"
- Zoom casi triplica beneficios durante el tercer trimestre fiscal tras ganar 529,5 millones de euros
- Empresas lanza reporta EBITDA de US\$ 28 millones al finalizar el tercer trimestre de 2025, impactado por menores precios internacionales de pasta de tomates y azúcar
- La cirugía robótica para cáncer colorrectal permite una recuperación más rápida y

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

menor dolor postoperatorio

europa press



Javier Escalada, endocrino: "En 10 años será posible tratar más de cinco enfermedades con agonistas del GLP-1"



El ECDC alerta sobre el riesgo para la salud humana del aumento "sin precedentes" de la gripe aviar en las

aves



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

YouTube prueba un cambio en las recomendaciones de videos: ajustar las sugerencias con instrucciones



Los nuevos POCO F8 Ultra avanzan a la gama premium con Snapdragon 8 Elite Gen 5, batería de 6.500 mAh y tecnología Bose

· Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

Cookies Contacto Diario Estrategia Condiciones de uso ¿Quiénes somos?

Powered by Bigpress CMS



Salud

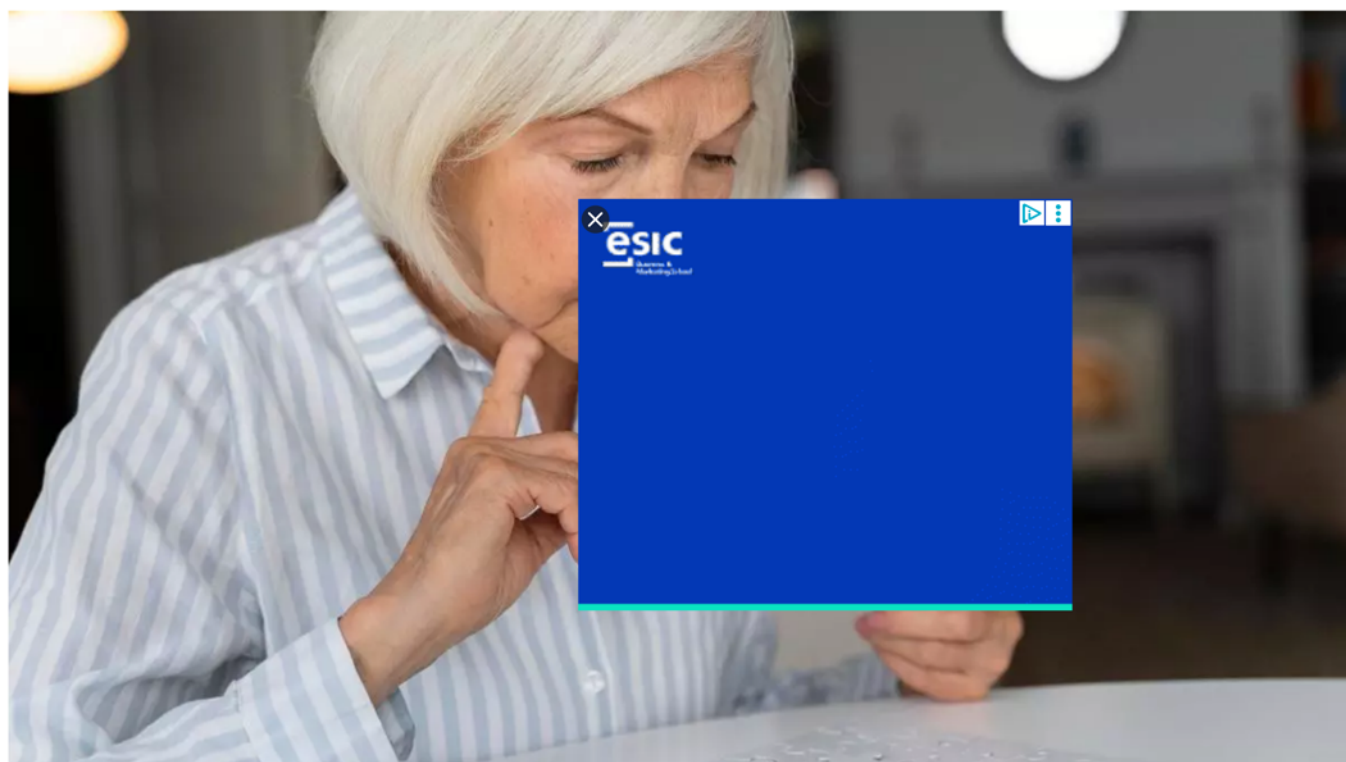
Cuidamos tu salud

EMPLEO PÚBLICO Subida de sueldo para medio millón de funcionarios andaluces: estas son todas las claves

NEUROLOGÍA

"¿Dónde están las llaves?": cómo saber si la pérdida de memoria es normal o un síntoma de alzhéimer

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un estilo de vida saludable



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

**Rafa Sardiña**

Actualizada 26 NOV 2025 9:24

Olvidar las llaves en casa, dónde hemos dejado el coche en el aparcamiento... Son **situaciones que todos hemos vivido alguna vez** y a las que apenas le damos importancia.

PUBLICIDAD

Despistes que pueden ser cada vez más frecuentes, a medida que cumplimos años, aunque también se pueden dar en personas totalmente sanas, y que pueden ser síntoma de una de las **enfermedades neurodegenerativas** más frecuentes del mundo: el **alzhéimer**.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Según estima la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), unas 800.000 personas en España están diagnosticadas con esta enfermedad, que constituye la principal causa de demencia (pérdida de las facultades mentales con alteraciones de la razón y la memoria).

Hablamos de una de las patologías que mayor [discapacidad](#) genera en personas mayores en nuestro país. Entre un 3% y un 4% de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada con alzhéimer. Un porcentaje que aumenta hasta el 34% en personas mayores de 85 años. Lo más preocupante es que el 15% de los mayores de 65 años sufre deterioro cognitivo leve.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Por tanto, este tipo de enfermedades **está muy relacionada con el envejecimiento**, que implica problemas de memoria, como olvidar el nombre de una persona, y pérdidas de habilidades de razonamiento.

Señales de la pérdida de memoria

Los principales síntomas que pueden revelar que se padece algún tipo de demencia, como enfermedad de Alzheimer, demencia fronto-temporal (que afecta al lóbulo central y temporal del cerebro) o demencia por cuerpos de Lewy (la segunda causa más frecuente de demencia, que se produce por la acumulación anormal de proteínas en las regiones del cerebro que implicadas en el pensamiento y movimiento).

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

1. Cambios de **memoria** que dificultan la vida cotidiana.
2. Realizar las mismas preguntas una y otra vez en escaso espacio de tiempo.
3. Dificultad para planificar o resolver problemas como, por ejemplo, los gastos mensuales.
4. Dificultad para realizar tareas cotidianas: seguir una receta, llegar al puesto de trabajo, recordar las reglas de un juego de mesa muy conocido...
5. Desorientación espacio-tiempo: olvidar dónde se está o cómo se ha llegado ahí.
6. Dificultad para comprender imágenes visuales.
7. Problemas a la hora de hablar, para seguir o participar en una conversación, e incluso para nombrar objetos cotidianos.
8. Cambios para tomar decisiones.
9. Evitar participar en actividades sociales que, anteriormente, si realizaban.
10. Tener cambios en el estado de ánimo (mal humor, ansiedad...) sin razón aparente.

Alimentación, ejercicio físico y gestión del estrés, claves para la prevención

Uno de los aspectos más complicados de esta enfermedad es que no tiene tratamiento curativo. Sin embargo, los expertos insisten en que puede prevenirse con un **estilo de vida saludable**.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Así lo asegura la **doctora Daniela Silva**, geriatra y responsable de la Unidad de Asistencia Médica a Domicilio de Vithas Internacional, quien expone que el desarrollo de esta patología se debe en gran medida al estrés oxidativo y la neuroinflamación.

"Sabemos que una adecuada alimentación, hacer ejercicio o tener una buena gestión de la ansiedad, entre otros hábitos de vida, son muy importantes para la prevención de esta enfermedad".

Sobre este punto, la especialista explica que el **estrés oxidativo se produce cuando el cerebro se expone a radicales libres**, moléculas inestables que surgen durante el metabolismo normal de las células y que deben de desecharse.

"Cuando no se hace, estas causan daño en el **ADN** y degeneración de las neuronas", apunta la doctora, quien señala que, "para contrarrestar la presencia de esta sobreproducción de radicales libres en el cerebro es importante la actividad física o la alimentación".

¿Cómo evitar la aparición del alzhéimer?

Por todo ello, desde la SEN ofrecen algunas claves para retrasar e incluso evitar la aparición del alzhéimer:

- Mantenerse intelectualmente activo (leer, hacer crucigramas...).
- Fomentar un buen estado de ánimo.



Leer



Cerca



Jugar

- Abandonar el consumo de **alcohol** y **tabaco**.
- Realizar **ejercicio físico**.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta adecuada.
- Controlar la **diabetes** y la hipertensión arterial.
- Corregir la pérdida de **audición**.
- Evitar los traumatismos cerebrales.
- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.

Noticias relacionadas y más

Qué es la queratodermia, la enfermedad dolorosa e incurable que afecta a manos y pies y es hereditaria

¿Qué está pasando con la gripe aviar H5N1 en Estados Unidos? "Estamos seguros de que habrá otra pandemia"

¿De verdad me pueden salir sabañones por este frío, en pleno siglo XXI? ¿Puedo prevenirlos?

Ante cualquier de los síntomas descritos anteriormente, se debe **acudir a un profesional inmediatamente**. Y es que, está comprobado que un diagnóstico precoz del alzhéimer mejora la calidad de vida de quien la padece, y también de los familiares, mantiene su autonomía personal y sus capacidades cognitivas para ser lo más independiente posible.

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

ALZHEIMER

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

MEMORIA



Leer



Cerca



Jugar

**Salud Bienestar**

La relación entre el párkinson y las bacterias intestinales sugiere un tratamiento sorprendentemente simple

- * *Un estudio revela que suplementos de riboflavina (B2) y biotina (B7) podrían aliviar los síntomas*
- * *Los motivos por los que las personas más buenas muchas veces no tienen amigos cercanos, según la psicología*
- * *Los tres principales rasgos que tienen las personas de clase media-baja y que no tienen las de clase alta*



Foto: iStock

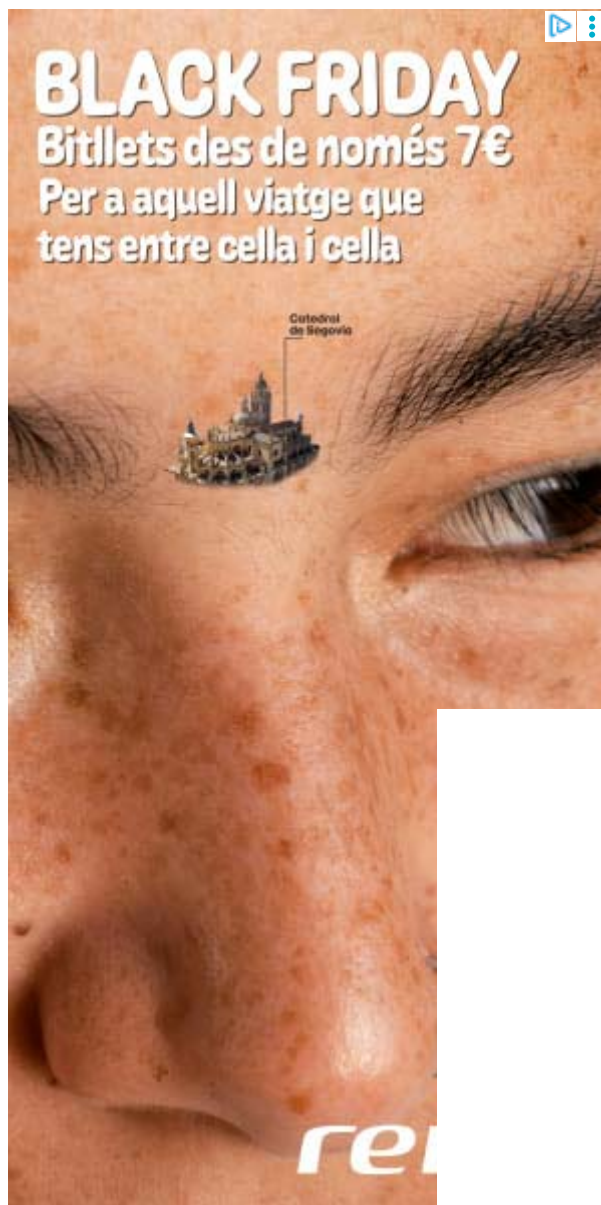
Los investigadores llevan años sospechando de la relación existente entre la salud del intestino y la del cerebro, concretamente en su papel en la aparición del párkinson, tal y como recoge la revista Science Alert. Un reciente estudio identificó que los microbios intestinales probablemente están vinculados con una disminución de la riboflavina (vitamina B2) y la biotina (vitamina B7), por lo tanto, el tratamiento podría pasar únicamente por el aumento en la ingesta de vitaminas del grupo B.

"La terapia de suplementación dirigida a la riboflavina y la biotina es prometedora como una posible vía terapéutica para aliviar los síntomas del párkinson y ralentizar la progresión de la enfermedad", afirmó el investigador médico Hiroshi Nishiwaki, de la Universidad de Nagoya (Japón).

Los casos en España

Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), cada año **se diagnostican en España unos 10.000 nuevos casos de párkinson** y se estima que haya aproximadamente 150.000 personas afectadas por esta enfermedad. En cuanto a la cifra en todo el mundo, esta es de aproximadamente 10 millones de personas.

Los primeros síntomas suelen manifestarse lentamente, por ejemplo, comenzando con un temblor apenas perceptible en una sola mano, un pie e, incluso, en la mandíbula. Además, es posible que el rostro tenga poca expresión, que los brazos no se balanceen al caminar o que el habla se vuelva



Otras investigaciones, además, encontraron que las personas con enfermedad de Parkinson experimentan también **cambios en su microbioma mucho antes de que aparezcan otros signos.**

El estudio

De hecho, en el estudio han analizado muestras fecales de 94 pacientes con esta enfermedad y 73 controles relativamente sanos en Japón, y Nishiwaki y sus colegas compararon sus resultados con datos de China, Taiwán, Alemania y Estados Unidos. A pesar de que vieron que había involucrados distintos grupos de bacterias, **todas ellas influían en cómo se sintetizaban las vitaminas B** del cuerpo.

Una disminución de los niveles de vitamina B estaba relacionada con una disminución de los ácidos grasos de cadena corta y las poliamidas, unas moléculas que ayudan a crear una capa de moco saludable en los intestinos. La causa de este hecho podría estar muy **vinculada a los productos químicos de limpieza, pesticidas y herbicidas**.

"Utilizando estos hallazgos, podríamos identificar a individuos con deficiencias específicas y **administrar suplementos orales de riboflavina y biotina** a aquellos con niveles reducidos, creando potencialmente un tratamiento efectivo".



[Home](#) > [Salud](#)



Pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

November 26, 2025 3:21 pm 0

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales.

Más de la mitad de los pacientes sufren **síntomas** antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento que ha elaborado la **Fundación Española de Cefaleas (FECEF)**, dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de

BUSCAR

Type something and

OPINIÓN



El PRM se enfrenta a una deficiencia de previsión y seguridad política

Por: Alejandro Santos Llama
inevitablemente la atención de cualquier ciudadano dominicano, sin importar su afiliación política, que figuras públicas vinculadas al Partido Revolucionario Moderno (PRM) ...

[Read More](#)



En Registro de Títulos suceden cosas insólitas y el Poder Judicial no interviene

ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

“Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, **el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes**, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o ‘resaca’”, aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. “En esta etapa inicial, **el cerebro del paciente funciona de manera distinta**”, explica la doctora Gago-Veiga.

“Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas”, afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: **irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia**; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada **crisis**; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus **migrañas**. “Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos

Por: Alejandro Santos “El derecho de propiedad no consiste solo en poseer, sino en no ser despojado.” — Anónimo Por distintas partes del país se ... [Read More](#) ➔



La señal negativa de la devaluación del peso dominicano

Por: Alejandro Santos Existe una relación conocida entre el valor del peso dominicano frente al dólar y las repercusiones que esto tiene sobre la economía ... [Read More](#) ➔



CÁMARA DE DIPUTADOS
República Dominicana



UNIVERSIDAD DOMINICANA

(como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera”, comenta la experta.



¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos **son síntomas premonitorios malinterpretados**. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, “el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia”.

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; “estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede **prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos**, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis”, señala.

Actualmente, concluye, “se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual”.

RECIENTES

Secretario de Defensa de Estados Unidos, Pete Hegseth, asegura respaldo de su país a República Dominicana porque es su principal aliado en la región y reconoce liderazgo de Abinader contra el narcotráfico

Hijos de merengueros que siguen sus pasos en el ritmo no son muchos

Debate sobre caso de narcotráfico en política se plantea también en Santiago

Mujer da señales de vida en el ataúd antes de ser incinerada en Tailandia

EXCELSIOR



Impreso

Tv

Imagen Tv

Última hora

Podcast

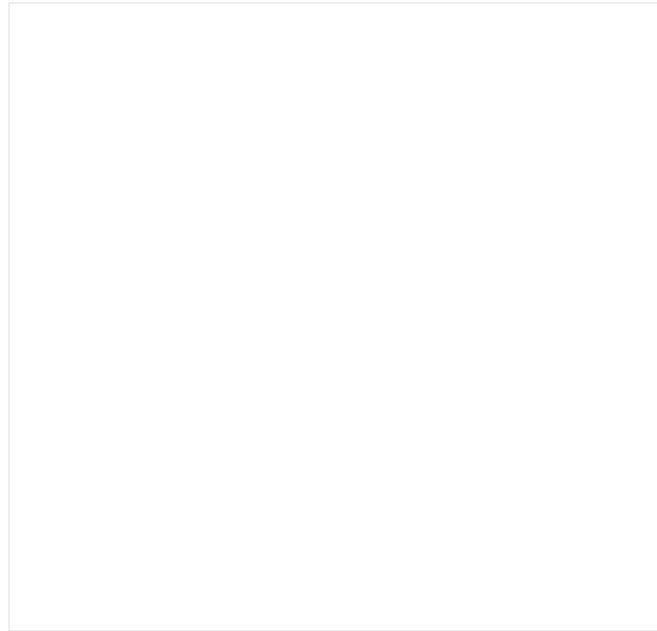
Salud

¿El chocolate desencadena la migraña?

Durante años, ciertos alimentos se han considerado factores desencadenantes de la migraña; sin embargo, investigaciones muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados

EUROPA PRESS | 26 de noviembre de 2025 a las 12:59 hrs.





Suscríbete a nuestro boletín

Recibe las últimas noticias y mantente siempre informado

Correo electrónico

Enviar

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento elaborado por la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

La doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información, resalta que:

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es sólo uno de los síntomas más incapacitantes".

Y destaca que la migraña se desarrolla en cuatro fases:

1. La fase premonitoria
2. El aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual)
3. La fase de dolor propiamente dicha
4. La fase posdrómica o resaca

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor.

"En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al

contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿El chocolate desencadena la migraña?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña; sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".



SCALPEL

Así puedes realzar tus labios y lucir naturales por 250€

DESCUBRE MÁS





Migraña: más de la mitad de los pacientes tiene síntomas previos que pasan inadvertidos

 LA VOZ » CÓRDOBA » 26/11 | 13:58

Más de la mitad de los pacientes con **migraña** experimenta síntomas previos al dolor de cabeza, aunque sólo entre el 10% y el 30% repite esos indicios en cada episodio.

Los datos surgen del primer documento elaborado por la Fundación Española de Cefaleas (Fecef), dirigido a pacientes y familiares para mejorar el reconocimiento de esta enfermedad neurológica.

La doctora Ana Gago Veiga, integrante del Comité Científico de la Fecef y del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explicó que la migraña se desarrolla en **cuatro fases** y que la etapa premonitoria es la primera señal de que la crisis va a comenzar.

[IR AL ARTÍCULO ORIGINAL](#)



Te puede interesar

No se encontraron publicaciones relacionadas.

VER MÁS RELACIONADAS

Asistente IA



PORTADA



EXPLORAR



GUARDADAS



FLIPRADIO

Todas las voces



pr monitorea y distribuye noticias de medios nacionales, provinciales y locales segmentadas por palabras, categorías y ubicación.



Para profesionales y lectores

Ofrece herramientas que facilitan el seguimiento y análisis de temáticas, instituciones y protagonistas de la agenda pública de cada lugar.



En constante expansión

Actualmente recibe cerca de 100.000 visitas únicas mensuales y tiene 24963 registrados, principalmente medios, periodistas y agencias de comunicación.

El uso de este sitio implica la aceptación de las [Políticas y Condiciones de Uso](#) y de la [Política de Privacidad y Cookies](#) de Flipr.news

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

Asistente IA



PORTADA



EXPLORAR



GUARDADAS



FLIPRADIO



Gmp amplía su red de “Espacios Cerebroprotegidos” con la reciente certificación del edificio Titán

El grupo inmobiliario Gmp ha certificado como “Espacio Cerebroprotegido” su edificio de oficinas Titán 8, en un acto que contó con la presencia de Silvia Llanes, directora de ESG y presidenta del Comité de EDG de Gmp y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, junto al equipo de Gmp del edificio, empresas colaboradoras y clientes del inmueble. Todos ellos han participado en el proyecto de certificación, recibiendo una formación específica sobre cómo detectar y actuar de manera rápida y eficaz ante un posible ictus.

De esta forma, Titán 8 se suma a la ya extensa red de inmuebles de Gmp que cuentan con esta acreditación: Castellana 81, Castellana 77, oxxeo, ARQBÓREA, Luchana 23, Génova 27, Orense 34 y el parque empresarial Parque Norte, primer complejo en España en obtener esta distinción.

Con esta iniciativa, la Fundación Freno al Ictus busca que las empresas, además de formar a sus empleados para actuar internamente, estén preparadas para identificar un ictus y saber cómo reaccionar tanto en el entorno laboral como en el familiar y social.

En este sentido, Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, recordó que “ante un ictus cada minuto cuenta. Gracias a Gmp, su equipo dispone de la formación adecuada para saber cómo actuar en caso de que un ictus



la diferencia al ser los primeros en dar la voz de alarma y poner en marcha el protocolo Código Ictus, convirtiéndose en el primer eslabón de la cadena de supervivencia”.

Por su parte, Silvia Llanes, directora de ESG y presidenta del Comité ESGde Gmp, destacó “En Gmp ponemos a las personas en el centro. Certificar nuestros edificios como espacios cerebroprotegidos es una forma de cuidar la salud y la seguridad de quienes trabajan en ellos, integrando la prevención en nuestra gestión responsable del día a día.”

El proyecto de certificación del edificio Titán ha incluido una fase de formación dirigida a más de 20 profesionales, que se suman a las más de 300 personas formadas en el conjunto del Grupo Gmp. Todos ellos están ahora capacitados para identificar, estabilizar y actuar ante un posible ictus, activando de forma inmediata el protocolo ‘Código Ictus’ a través del servicio de emergencias 112.

Espacio Cerebroprotegido

El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta cada año a más de 120.000 personas en España. Es la primera causa de muerte en mujeres, la segunda a nivel global y la principal causa de discapacidad en adultos.

Se estima que una de cada cuatro personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida, y que el 35% de los casos se produce en edad laboral, lo que refuerza la importancia de la prevención y la formación en los entornos de trabajo. La buena noticia es que el 90% de los ictus son prevenibles, y el tiempo de actuación es vital para reducir sus secuelas.

La certificación “Espacio Cerebroprotegido” se obtiene tras una formación online desarrollada por la Fundación Freno al Ictus, en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN) a través de su Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV). Esta iniciativa forma parte del proyecto “Brain Caring People”, que cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (AESPLA).

VIDEONOTICIA - Titán 8 recibe la certificación de “Espacio Cerebropr...



Descarga el folleto informativo:

[FOLLETO INFORMATIVO](#)

[MÁS INFORMACIÓN](#)

Este proyecto se ha realizado gracias a la colaboración de:





CONOCE NUESTRA
PROGRAMACIÓN

Mira los horarios
y escúchanos **en vivo**

Da clic aquí

IDOLOS Juvenil
SANTIAGO SEDOWIA
SABADOS Y DOMINGOS DE 10:00 A 12:00

RADIO ACTIVATE

CHICO CHE
Y SUS INVITADOS
JORGE GARCÍA PALMA

Informativo Tabasco
Todos, en un solo espacio

Con Rubén Arceo

Lunes a Viernes 12:00 PM

EMISORAS UNIDAS POR TABASCO

XEVA 91.7 FM	XHVX 89.7 FM	XHPJON 94.3 FM	EL MOMENTO	XHZZ 89.3 FM

¿El chocolate desencadena la migraña?



Por grupovx | Fecha: 2025-11-26

Salud

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento elaborado por la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

La doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información, resalta que:

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es sólo uno de los síntomas más incapacitantes".

Y destaca que la migraña se desarrolla en cuatro fases:

La fase premonitoria

El aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual)

La fase de dolor propiamente dicha

La fase posdrómica o resaca

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor.

"En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿El chocolate desencadena la migraña?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña; sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el

deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".



RELACIONADAS



Blog

Neuralgia del trigémino: conoce sus causas, síntomas y tratamientos

 [Compartir](#)



International patient



Marta Ochoa



Pedir cita en Neurología

Fuentes



Tiempo de lectura: 5 min



¿Sientes un dolor facial intenso y repentino que afecta un día a día? Podría tratarse de la neuralgia del trigémino, una afección que puede alterar significativamente tu bienestar.

A lo largo de este artículo te explicamos sus aspectos clave: desde las posibles causas y síntomas hasta los tratamientos disponibles. Con esta información, comprenderás mejor qué es la neuralgia del trigémino, cuándo consultar a un médico y trabajar en recuperar tu bienestar.

¿Qué es la neuralgia del trigémino y por qué se manifiesta con dolor intenso?

La neuralgia del trigémino, también conocida como tic doloroso, es una afección crónica caracterizada por dolor que afecta al nervio trigémino, uno de los nervios craneales más grandes. Este nervio transmite al cerebro las sensaciones de tacto, dolor, temperatura y presión que ocurren en la cara. Por tanto, la irritación o daño en este nervio puede provocar episodios de dolor intenso y punzante en la mandíbula, mejilla, frente o alrededor de los ojos.

El dolor asociado con la neuralgia del trigémino se describe a menudo como uno de los más intensos que una persona puede experimentar. Los ataques pueden ser desencadenados por actividades cotidianas como lavarse la cara, hablar, comer, afeitarse o incluso por una brisa suave. Por otra parte, la intensidad y frecuencia de los ataques varían, y en algunos casos, el dolor puede interferir significativamente con la calidad de vida.

¿Cuáles son los factores que pueden causar la neuralgia del trigémino?

Aunque la causa exacta de la neuralgia del trigémino no siempre es evidente, existen varios factores que pueden contribuir a su desarrollo. En muchos casos, la afección es causada por la compresión del nervio trigémino cerca de la base del cerebro. Esta compresión puede ser el resultado de:

- Un vaso sanguíneo que presiona el nervio.
- Un tumor.
- Una malformación arteriovenosa.

Otras posibles causas incluyen:



• Infecciones virales como el herpes zóster.



- Procedimientos dentales.
- En raras ocasiones, por la presencia de la enfermedad de esclerosis múltiple.

Mencionar que, si bien el estrés no causa directamente la neuralgia del trigémino, puede exacerbar los síntomas en algunos casos. En otros, no se identifica una causa específica, denominándose neuralgia del trigémino idiopática.



¿Cómo se realiza el diagnóstico de la neuralgia del trigémino?

El diagnóstico de la neuralgia del trigémino se basa principalmente en tu historial médico y una descripción detallada de tus síntomas. Un examen neurológico completo puede ayudar a descartar otras posibles causas de tu dolor facial. No obstante, no existen pruebas específicas para confirmar el diagnóstico de la neuralgia del trigémino.

- **Pruebas para descartar otras afecciones**

Para descartar otras afecciones del nervio trigémino o identificar la causa subyacente de tu dolor, tu médico puede recomendarte una resonancia magnética (RM) del cerebro.



- Compresión del nervio trigémino.
- Tumores.
- Malformaciones arteriovenosas.



Un diagnóstico preciso es fundamental para iniciar el tratamiento adecuado y aliviar tu dolor.

¿Qué opciones de tratamiento existen para la neuralgia del trigémino?

Existen varias opciones de tratamiento disponibles para la neuralgia del trigémino, que pueden ayudarte a controlar tu dolor y mejorar tu calidad de vida.

• Tratamiento con medicamentos

El tratamiento inicial suele incluir medicamentos, que se pueden usar o bien solos o bien en combinación para controlar de mejor forma el dolor. Estos incluyen:

- Anticonvulsivos.
- Antidepresivos.
- Relajantes musculares.

Estos medicamentos pueden ayudar a reducir la intensidad y frecuencia de los ataques de dolor. Algunos relajantes musculares son especialmente útiles en las personas con neuralgia del trigémino asociada a la esclerosis múltiple.

• Opciones quirúrgicas

Si los medicamentos no son efectivos, causan efectos secundarios intolerables o hay indicios de que un vaso está presionando un nervio, existen opciones quirúrgicas disponibles:

- La descompresión microvascular es un procedimiento quirúrgico que alivia la presión sobre el nervio trigémino, separando este nervio del vaso sanguíneo que lo presiona.
- La radiocirugía y la rizotomía son otros procedimientos que dañan selectivamente las fibras del nervio trigémino para bloquear las señales de dolor.

La cirugía para la neuralgia del trigémino puede ser una opción para aquellas personas que no responden a otros tratamientos.





¿Qué estrategias pueden ayudar a controlar el dolor de la neuralgia del trigémino en el día a día?

Además de los tratamientos médicos, existen algunas estrategias que puedes implementar en tu vida diaria para controlar el dolor de la neuralgia del trigémino. Identificar y evitar los desencadenantes de tus ataques de dolor puede ser de gran ayuda. Esto puede incluir:

- Evitar alimentos o bebidas frías.
- Proteger tu cara del viento.
- Utilizar un cepillo de dientes suave.

Técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda pueden ayudarte a reducir el estrés y la tensión muscular, lo que a su vez puede disminuir la frecuencia e intensidad de tus ataques de dolor. Por otro lado, el apoyo emocional de familiares, amigos o grupos de apoyo también puede ser beneficioso para afrontar los desafíos de vivir con neuralgia del trigémino.

Cuida tu salud con HM Hospitales

En HM Hospitales, contamos con un equipo multidisciplinario de expertos en neurología, neurocirugía y manejo del dolor, dedicados a ofrecerte la atención que necesitas para la neuralgia del trigémino. Para ello, utilizamos un enfoque integral que incluye un diagnóstico preciso, opciones de tratamiento personalizadas y apoyo continuo para ayudarte a controlar tu dolor y mejorar tu calidad de vida. Si estás buscando opciones de tratamiento, no dudes en contactar con nuestros especialistas.

Recuerda, este artículo tiene un fin divulgativo y no sustituye la consulta médica. Ante cualquier duda, consulta con un profesional de la salud.

26 Nov, 2025

Argentina

Colombia

Español

REGISTRARME

INICIAR SESION

Hong Kong Dror Or Imagen pública Nathan Trevallion Anna N. Kirill Tereshin Volker Türk Volcán Hayl

AGENCIAS >

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

Por Newsroom Infobae

+ Seguir en 

26 Nov, 2025 02:15 p.m. ESP



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migraña, según recoge el

primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

Te puede interesar:

La primera encuesta para la segunda vuelta de las presidenciales de Chile da 12 puntos de ventaja a Kast



"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

Te puede interesar:

Uruguay espera recaudar 600 millones de dólares por la imposición de tres nuevos impuestos



BLACK FRIDAY ALFA ROMEO

Haz tuyo un Alfa Romeo con nuestra promo Black Friday

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.



Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

Te puede interesar:

Empresas cotizadas, entre ellas Telefónica y Sabadell, reparten 3.400 millones en dividendos hasta fin de año



La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana



prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".



ESPAÑA >

Realizan la primera cirugía de cerebro con láser a un paciente con epilepsia en España

Esta intervención con láser es "mínimamente invasiva" y más segura para la persona, que recibió el alta a los dos días



Por **C. Amanda Osuna**

+ Seguir en

27 Nov, 2025 05:14 a.m. EST



Realizan la primera cirugía de cerebro con láser a un paciente con epilepsia en España, una intervención "mínimamente invasiva" y mucho más segura

Nuevo hito de la medicina española. El Hospital del Mar de Barcelona ha realizado con éxito la primera **neurocirugía a un paciente de epilepsia** utilizando una [tecnología láser pionera](#). Se trata de una intervención pionera en España considerada "mínimamente invasiva", pero con el potencial para reducir la gravedad y la



La intervención ha consistido en quemar parte del cuerpo calloso del cerebro para limitar la comunicación entre las fibras nerviosas que conectan ambos hemisferios. La callosotomía, como se denomina este procedimiento, se ha realizado tradicionalmente mediante un abordaje quirúrgico abierto, por lo que la **intervención con láser** evita que el cirujano lleve a cabo un corte grande en la piel para tener acceso directo al [cerebro](#).

El paciente, que pasó por quirófano el pasado 7 de octubre, presentaba un tipo de [epilepsia](#) resistente al tratamiento farmacológico convencional. Al mismo tiempo, no podía ser intervenido de cirugía curativa. Tras un proceso de planificación con **imágenes 3D** junto al equipo de la Unidad de Epilepsia, encabezado por el Dr. Rodrigo Rocamora, se seleccionó el área del cuerpo calloso del cerebro a tratar para **interrumpir la comunicación** entre los dos hemisferios cerebrales. El equipo liderado por el Dr. Carlo Marras, jefe del Servicio de Neurocirugía, junto a la Dra. Nazaret Infante, médica adjunta del mismo servicio.



CON ENVIDIA DE SERIE.

Nuevo EBRO s900 Híbrido Enchufable desde 38.990 €.

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

¿Desencadena el chocolate la migraña? Síntomas ocultos: más de la mitad de pacientes los sufre antes

Europa Press

4-5 minutos

MADRID, 26 Nov. (EUROPA PRESS) -

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una [migraña](#), aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migraña, según recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin

embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

LA NACION > Agencias

Infosalus.- Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

Infosalus. Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

26 de noviembre de 2025 • 10:10

1'

LA NACION



Infosalus.- Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



europa press

MADRID, 26 Nov. 2025 (Europa Press) -

PUBLICIDAD

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

PUBLICIDAD

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuales son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

PUBLICIDAD

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

PUBLICIDAD

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar

terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

PUBLICIDAD

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

europa press

LA NACION



Inicio



Secciones



Foodit



Club LN



Ingresar



LAS MUNDIALES

EE.UU. España Europa China El Caribe Haití Venezuela América Asia África Puerto R

Ad

MIGRAÑA

Más de un 50% de los pacientes sufren síntomas antes de sentir dolor de cabeza en una migraña

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña.



El 45% De Mujeres Con Migraña Tiene Ansiedad Y Hasta Un 44% Sufre Depresión. / EUROPA PRESS



EUROPA PRESS

Madrid, España

26/11/2025 16:36 | Actualizado a 26/11/2025 16:36

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el **dolor de cabeza** en una **migraña**, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento que ha elaborado la **Fundación Española de Cefaleas** (Fecef), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

¿Es TDAH o un alto CI?

Poner agua en el cepillo de dientes antes de poner la pasta dental

TDAH

"Cuando pensamos en una crisis de migraña, solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la Fecef, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuales son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: **irritabilidad**, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; **dificultad de concentración; bostezos repetidos**; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad),

mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que "no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña; sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas,

biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".



EUROPA PRESS



LA VIDA

Salud Turismo Tecnología Gastronomía Moda Belleza Norte Horóscopo Virales Religión Vida Verde Plan LEA

MIGRAÑA

Pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales.



Persona con migraña



EUROPA PRESS
Madrid, España

26/11/2025 09:50 | Actualizado a 26/11/2025 09:50

Más de la mitad de los pacientes sufren **síntomas** antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan

los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento que ha elaborado la **Fundación Española de Cefaleas (FECEF)**, dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, **el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes**, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.



Living with GIST

Juntos en cada paso de tu lucha contra el GIST.

DCPH-P02641

Living With GIST - Patrocinado

Tumor del Estroma Gastrointestinal

Recibe orientación experta y el apoyo de una comunidad que te acompaña en cada paso de tu camino.

[Obtén apoyo](#) [>](#)

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor.

"En esta etapa inicial, **el cerebro del paciente funciona de manera distinta**", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

PUBLICIDAD



HASTA -40% DE DESCUENTO

Husqvarna - Patrocinado

Black Friday Husqvarna: hasta -40%

[Comprar ya](#)

Husqvarna

Ant

No esperes

[Comprar ya](#)

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: **irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia**; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada **crisis**; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus **migrañas**. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos **son síntomas premonitorios malinterpretados**. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede **prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos**, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".



EUROPA PRESS

comunicacion@europapress.es

[Ver más](#)

TAGS RELACIONADOS

[síntomas](#)

[Migraña](#)

[Dolor de Cabeza](#)

Abrir comentarios ()

MÁS ARTÍCULOS

Enlaces Promovidos por Taboola

¿Qué ha pasado? Debes averiguarlo.

Flinader

Leer más

La Cuaba sale a las calles en rechazo a construcción de relleno sanitario

EL ESPACIO SE UNE A LA VERSATILIDAD.

MINI

Noelia visita de noche barrio de Santo Domingo donde asegura que tiene propiedades para rentar

Domina los desafíos de Hero Wars

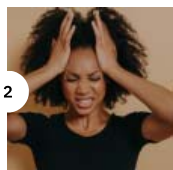
Hero Wars

Santiago Matías revela que rechazó entrada de Laura Bozzo a reality tras no acordar sueldo semanal

LAS MÁS RECIENTES



Lobos y Laguneros triunfan en el Torneo de Baloncesto Superior de San Cristóbal



MIGRAÑA

Pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

notimérica / vida

¿Desencadena el chocolate la migraña? Síntomas ocultos de la migraña: más de la mitad de pacientes los sufre antes



Archivo - El 45% De Mujeres Con Migraña Tiene Ansiedad Y Hasta Un 44% Sufre Depresión
- Europa Press - Archivo

MADRID, 26 Nov. (EUROPA PRESS) -

-Publicidad-
PUBLICIDAD



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una **migraña**, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus

migraña, según recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo

entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión,

aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

Contenido patrocinado



Casi la mitad de las consultas en Centros de Atención Primaria están relacionadas con algún tipo de cefalea: Consejos para enfrentarla

Paula Espinoza, académica de la carrera de Enfermería de U. Andrés Bello, sede Concepción

Por **Portal Red Salud / Grupo Prensa Digital / ev** - noviembre 26, 2025



Paula Espinoza, académica de la carrera de Enfermería de U. Andrés Bello, sede Concepción

Infecciones, estrés, problemas visuales, falta de sueño e incluso el excesivo uso de analgésicos son algunas de las causas de la cefalea o el dolor de cabeza, una de los padecimientos más incómodos y molestos que puede sufrir una persona.

La ciencia ha descubierto más de 200 tipos de cefaleas, entre ellas, la migraña, un tipo particular de cefalea, más intensa, pulsátil y muchas veces acompañada de náuseas, sensibilidad a la luz o al ruido, y dificultades para realizar actividades diarias.

Paula Espinoza, académica de la carrera de Enfermería de U. Andrés Bello, sede Concepción, explicó diversos conceptos asociados a este cuadro el cual, incluso, puede transformarse en una enfermedad crónica de no ser tratada por un especialista.

Consulta frecuente

De partida, la docente UNAB explica que, a grandes rasgos, en Chile los dolores de cabeza son una de las causas más habituales de consulta en los centros de salud.

“Se estima que casi la mitad de las atenciones en Centros de Atención Primaria están relacionadas con algún tipo de cefalea. A nivel mundial según la OMS, casi 3.000 millones de personas experimentan este malestar cada año”, sostuvo.

La cefalea, contó Espinoza, “se define como cualquier dolor o molestia localizada en la cabeza, de intensidad y duración variable”. Añade que puede presentarse como presión, tensión, punzadas o sensibilidad, y puede afectar tanto la vida laboral como familiar.

“Aunque muchas veces se piensa que es un mal menor, su impacto puede ser significativo: especialmente la migraña, que aporta un alto número de años vividos con discapacidad, lo que significa que limita actividades importantes durante largos periodos de la vida”, explicó.

Causas

Los estudios revelan que, principalmente, las mujeres se ven especialmente afectadas. “La migraña es tres a cuatro veces más frecuente en ellas, principalmente por factores hormonales”, dijo Espinoza.

Consultada por las causas que provocan este incomodo malestar a nivel cervical, la profesional explicó que “algunas cefaleas son primarias, como la migraña y la cefalea tensional, donde el dolor es en sí mismo la condición”.

Por otra parte, Espinoza menciona que “hay otras que son secundarias, por ejemplo, por infecciones, problemas visuales, estrés, falta de sueño o incluso el uso excesivo de analgésicos, lo que puede generar una ‘cefalea por abuso de medicación’”.

¿Cómo identificar un dolor de cabeza?



Es común tomar analgésicos de libre venta como el paracetamol y el ibuprofeno para aliviar los molestos síntomas de la cefalea o dolor de cabeza. No obstante, Paula Espinoza enfatizó que es muy importante “no automedicarse”.

“Existen analgésicos simples, medicamentos específicos para la migraña y terapias preventivas. Su uso debe estar supervisado por profesionales”, manifestó la experta, agregando que la guía de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEDENE) enfatiza que el tratamiento debe adaptarse a cada persona y combinarse con hábitos de vida saludables.

En cuanto a la pertinencia de visitar a un médico, Espinoza sostuvo que se debe recurrir bajo ciertas condiciones.

“Si el dolor aparece de forma súbita e intensa y se vuelve frecuente o incapacitante, si existen síntomas como visión borrosa, debilidad, fiebre o dificultad para hablar, vómitos persistentes, o la ocurrencia de un golpe en la cabeza y el uso constante de analgésicos varios días a la semana sin mejoría”, dijo la profesional.

Hábitos saludables

La prevención de dolores de cabeza viene de la mano de diversos hábitos saludables.

Paula Espinoza, de Enfermería UNAB Concepción, explicó que es muy importante mantener horarios regulares de sueño. Además, realizar actividad física de manera constante.

Por otra parte, la experta sostuvo que es clave evitar el consumo excesivo de cafeína, alcohol y alimentos desencadenantes y llevar un registro del dolor para identificar patrones.

“Es importante considerar estas recomendaciones para el bienestar propio y de quienes nos rodean”, finalizó.



Portada

Etiquetas

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña



Agencias

Miércoles, 26 de noviembre de 2025, 13:51 h (CET)



Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

Lo más leído

- 1 **Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo**
- 2 **Reservar la mudanza en vacaciones, Mudanzas Crespo advierte sobre la alta demanda en festivos y verano**
- 3 **SIVEMEDICAL lanza su Black Friday con descuentos de hasta el 60% en material sanitario profesional**
- 4 **IEAD ofrece educación internacional de alto nivel con enfoque innovador**
- 5 **3 Claveles: Sostenibilidad real en una industria que evoluciona hacia el futuro**

Ver más

[🔍 Noticias Económicas](#)

[🔍 Cursos de derecho y justicia](#)

[🔍 Libros sobre reyes España](#)

[🔍 Entradas a eventos deportivos](#)

[🔍 Noticias Elecciones](#)

[🔍 Suscripciones a plataformas cine](#)

[🔍 Productos de temporada castañera](#)

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por

el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abraza.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios mal interpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

TE RECOMENDAMOS



Promo Black Friday Alfa

Haz tuyo un Alfa Romeo con nuestra promo Black Friday



EBRO s700: no esperes más.

Ahora, conduce un SUV con aún más de lo que esperas desde 24.990 €.



El nuevo modelo de ALTA GAMA

Conozca N°8: 100% eléctrico con 750km de autonomía. DS Automobiles.



-18 kg en 29 días

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



RED DAYS CITROËN

RED DAYS Citroën: Elige tu Nuevo C3 Aircross desde 15.500€ solo este mes



Tienes una casa unifamiliar?

Estos paneles asustan a las empresas eléctricas

DISCOVER WITH
addoor