

## ACTUALIDAD

# Migraña: causas, tipos, síntomas y tratamiento

Más de 5 millones de españoles la sufren, un 50% con algún grado de discapacidad por su causa



- Un nuevo fármaco para prevenir la migraña podría empezar a funcionar de inmediato
- Se estrecha el vínculo entre el uso de omeprazol y más riesgo de migraña

No es un simple dolor de cabeza. Es mucho, mucho más. Tenemos por un lado la **cefalea**, comúnmente llamada





iguales, de necro, según la **III edición de la Clasificación internacional de las cefaleas** del Comité de clasificación de la cefalea de la **Sociedad Internacional de Cefaleas** (IHS) , existen más de 200 tipos distintos que pueden clasificarse en dos grandes grupos: las **primarias** (las que la cefalea es en sí misma la enfermedad y no el síntoma de otra patología); y las **secundarias**, que aparecen como un síntoma de otra enfermedad.

La **migraña** es mucho más y, según la SEN, más de 5 millones de españoles la padecen y más del 50% de estos presentan un grado de discapacidad grave o muy grave.

## Qué es

Hoy en su Día Internacional recordamos que es una enfermedad neurológica que se manifiesta en un dolor de cabeza intenso o grave. **Es extremadamente incapacitante y puede acompañarse de vómitos, intolerancia a la luz y al sonido.** Según la **OMS**, la migraña es la 8<sup>a</sup> enfermedad más discapacitante, documenta la **Asociación Española de Migraña y Cefaleas** (AEMICE)

## Síntomas

Uno de los síntomas más frecuentes de un ataque de migraña **es el dolor punzante de moderado a intenso que generalmente se produce en un lado de la cabeza.** Las investigaciones actuales muestran que este dolor ocurre cuando





personas tienen ataques de migraña en momentos predecibles, como antes de su período (ciclo menstrual) o durante los fines de semana después de una semana estresante. Entre los ataques, **las personas que sufren migraña también pueden presentar síntomas como:** dificultad para concentrarse, **depresión** y ansiedad, **cansancio**, dificultad para dormir o escalofríos.

## Tipos

Existen diferentes tipos de migraña, según AEMICE.

**-Sin aura.** Provoca un dolor muy fuerte, por lo que interfiere en la actividad habitual, y sus principales síntomas son:

- Dolor en un lado de la cabeza, aunque en algunos casos puede expandirse por toda la cabeza.
- En algunos casos, es un dolor pulsátil (se sienten los latidos del corazón).
- Con menor frecuencia, el dolor puede presentarse en el cuello o en la mandíbula.
- El dolor aparece de forma espontánea y suele durar más de 4 horas y menos de 3 días. En niños y adolescentes los ataques
- pueden durar menos de 4 horas.
- La actividad física y el movimiento de la cabeza empeoran el dolor.

Puede causar intolerancia a la luz (fotofobia), a los sonidos (fonofobia) y a los olores (osmofobia). También náuseas y vómitos.



**-Con aura.** Ocurre en algunas personas que sufren de migraña. Los síntomas del aura suelen ser cambios en la visión, como ver puntos, zigzag o chispas, pero también pueden incluir cambios en la capacidad de hablar de una persona. También pueden incluir sensación de hormigueo en diferentes partes del cuerpo. Causa un dolor muy fuerte, por lo que interfiere en la actividad habitual, y sus principales síntomas son:

- **Visual:** aparecen destellos luminosos en el centro del campo de visión, que se desplazan a un lado en zig-zag.
- **Sensitiva:** Suele iniciarse con hormigueos en la punta de los dedos de una mano, ascender hasta el hombro y finalmente manifestarse en la comisura de boca y lengua. Es la segunda más frecuente.
- **Lenguaje:** causa dificultad de comprensión del lenguaje y/o para articular palabras, suele aparecer junto a los síntomas visuales o sensitivos y es poco frecuente.

## Causas y desencadenantes

Una persona puede experimentar síntomas físicos y sensoriales antes de que comience un episodio de migraña.



Las características genéticas también pueden influir, dado que tener antecedentes familiares de migraña es un factor de riesgo común. Los desencadenantes de la migraña varían, pero incluyen:

- **Cambios hormonales**, por ejemplo, alrededor del ciclo de la menstruación.
- **Desencadenantes emocionales**, como **estrés**, depresión, ansiedad y emoción.
- **Factores dietéticos**, que incluyen alcohol, cafeína, chocolate, queso, frutas cítricas y alimentos que contienen el aditivo tiramina.
- **Medicamentos**, como pastillas para dormir, terapia de reemplazo hormonal (TRH) y algunas pastillas anticonceptivas.
- **Factores ambientales**, que incluyen pantallas que titilan, olores fuertes, humo de segunda mano, ruidos fuertes, habitaciones congestionadas, cambios de temperatura y luces brillantes.

Algunos otros posibles desencadenantes incluyen:

- Cansancio.
- **Falta de sueño.**
- Tensión en hombros y cuello.
- Mala postura.
- Sobreesfuerzo físico.
- Azúcar baja en sangre.
- Descompensación horaria.
- **Horarios irregulares de comida.**
- D-eshidratación



- Fibromialgia.
- Síndrome del intestino irritable.
- Vejiga hiperactiva.
- Trastornos del sueño.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Ansiedad.

## Diagnóstico

Para diagnosticar la posible causa de la migraña, un médico revisará los antecedentes médicos y realizará exámenes físicos y neurológicos.

También puede realizar una prueba de detección o hacer preguntas para comprender los síntomas de una persona.

**Las neuroimágenes, como las imágenes por resonancia magnética (magnetic resonance imaging, MRI) o las tomografías computarizadas (computerized tomography, CT),** generalmente no se utilizan para diagnosticar la migraña. Un médico podría indicar uno de estos exámenes por imágenes si sospecha que la persona podría tener otra afección que cause dolores de cabeza y otros síntomas de migraña.

Llevar un diario del dolor de cabeza también puede ayudar a un médico a diagnosticarla mejor y encontrar el mejor tratamiento.

## Tratamiento

AEMICE recuerda: "**No existe un tratamiento curativo, pero es una enfermedad manejable. Tu médico te**



El éxito de la terapia se mide por la reducción de la frecuencia o la severidad del dolor. Existen dos tipos de tratamientos:

**En episodios de dolor agudo** tu médico te indicará tratamiento analgésico para detener los síntomas, con medicamentos como...

- **Analgésicos:** su efecto es muy limitado en personas adultas, solo se aconsejan en niños y adolescentes.
- **Antinflamatorios no esteroideos (AINEs),** para tratar las crisis leves o moderadas de migraña.
- **Triptanes:** usados principalmente para tratar la migraña moderada y severa, y para aquellos pacientes que tienen una crisis leve y no toleran o responden a los AINEs.
- **Antieméticos:** se emplean principalmente para controlar las náuseas y los vómitos propios de la migraña.

**Para prevenir su aparición y reducir la intensidad del dolor te recomendará iniciar un tratamiento preventivo.** Se indica cuando las crisis de migraña son



betabloqueantes.

- **Antidepresivos:** cuando hay depresión y/o ansiedad.
- **Antihipertensivos:** para tratar la migraña por hipertensión arterial y cuando el paciente no tolera los betabloqueantes.
- **Neuromoduladores:** se utilizan cuando la migraña está relacionada con el sobrepeso y la epilepsia. También para tratar la migraña sin y con aura, y la migraña crónica.
- **Toxina Botulínica A:** como método preventivo para los casos de migraña crónica.
- **Anticuerpos monoclonales humanos:** nuevo grupo de fármacos que se administran mensualmente como una inyección subcutánea para los casos de migraña en adultos con, al menos, 4 días de migraña al mes.

Además de estos tratamientos, se está investigando sobre nuevos fármacos con resultados esperanzadores para algunos pacientes. También pueden ser de ayuda las terapias complementarias.

## Identificar y evitar desencadenantes

Un episodio de migraña suele ser una respuesta a un desencadenante. Para descubrir al culpable, podrías intentar llevar un diario y registrar lo que hiciste, comiste o bebiiste antes de un episodio. Puede resultar especialmente útil evitar:

- Azúcar baja en la sangre.



titilan.

**Las siguientes estrategias también pueden ayudar a reducir la frecuencia de las migrañas:**

- Dormir lo suficiente.
- Reducir el estrés.
- Yomar suficiente agua.
- Mejorar la postura.
- Evitar desencadenantes, como cafeína, alcohol y queso.
- Hacer ejercicio físico con regularidad.

Si hacer estos cambios no alivia la gravedad y la frecuencia de los episodios de migraña, un médico puede sugerir medicamentos u otras opciones.

---

#### **Sobre el autor:**



#### **Patricia Matey**

Licenciada en Ciencias de la Información (Universidad Complutense de Madrid. 1986-1991), es periodista especializada en información de salud, medicina y biociencia desde hace 33 años. Durante todo este tiempo ha desarrollado su profesión primero en el **suplemento SALUD de EL MUNDO** (22 años), luego como coordinadora de los portales digitales Psiquiatría Infantil y Sexualidad en el mismo diario. Ha colaborado en distintos medios como **El País, La Joya, la revista LVR, Muy Interesante, Cambio 16, Indagando TV o El Confidencial**. En este último ejercicio de jefa de sección de Alimente durante cuatro años. Su trayectoria ha sido reconocida con los premios de periodismo de la Sociedad Española de Oncología Médica, premio



11 sep 2025 Actualizado 13:20



**Hora 14 Elche**

**Sociedad**

## **La Reina Sofía inaugura en Elche el Congreso sobre Enfermedades Neurodegenerativas**

El congreso se celebra en el Gran Teatro donde la Reina Emérita estuvo hace 29 años con motivo de la remodelación



Reina Doña Sofía durante la conmemoración del 19 aniversario de la creación de la UME en Torrejón de Ardoz. / Carlos Alvarez

**Mario Abril**

**Radio Elche** 11/09/2025 - 10:01 CEST

**Elche** • La Reina Doña Sofía inaugura este próximo lunes, 15 de septiembre, el Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas que se celebra en Elche.

El evento se iniciará a partir de las 12:45 horas en el Gran Teatro de Elche. Precisamente, la Reina Emérita estuvo en Elche hace 29 años, el 8 de octubre de 1996 en el concierto inaugural de la remodelación del Gran Teatro.



La agenda continuará por la tarde a partir de las 19 horas con una actuación a cargo de la Capella y la Escolanía del Misteri d'Elx en la Basílica de Santa María.

La programación está organizada de forma conjunta por la Fundación Reina Sofía, el Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas

dependiente del Ministerio de Ciencia junto con el Ayuntamiento de Elche y la Sociedad Española de Neurología. La charla inaugural será a cargo del ilicitano Francis Mojica.

Este evento, uno de los más prestigiosos en la materia, reunirá en el Centro de Congresos a más de un centenar de investigadores y expertos de referencia mundial y en el que se compartirán los últimos avances en la investigación y el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson o ELA.

El ayuntamiento de Elche anima a la ciudadanía a dar una "calurosa bienvenida" a la Reina e invita a los ilicitanos e ilicitanas a engalanar los balcones con la bandera de España.

---

Elche

---

---

#### Artículo anterior

---



**Los talleres oncológicos del Vinalopó han sido un gran éxito**

Marcos Zafra 11/09/2025

---

#### Artículo siguiente

---



**Tertulia Política: Inicio del curso escolar y la acogida de menores migrantes**

Mario Abril 10/09/2025

## Lo más leído

**Ignacio Doménech va a pie desde su casa en Alcoy a su casa en Madrid, recorriendo más de 600 kilómetros en 16 días**

09/09/2025

**Así quedarían las secciones de las Fallas de Gandia con el nuevo sistema**

10/09/2025

**Más espacios Gandia**

10/09/2025

---

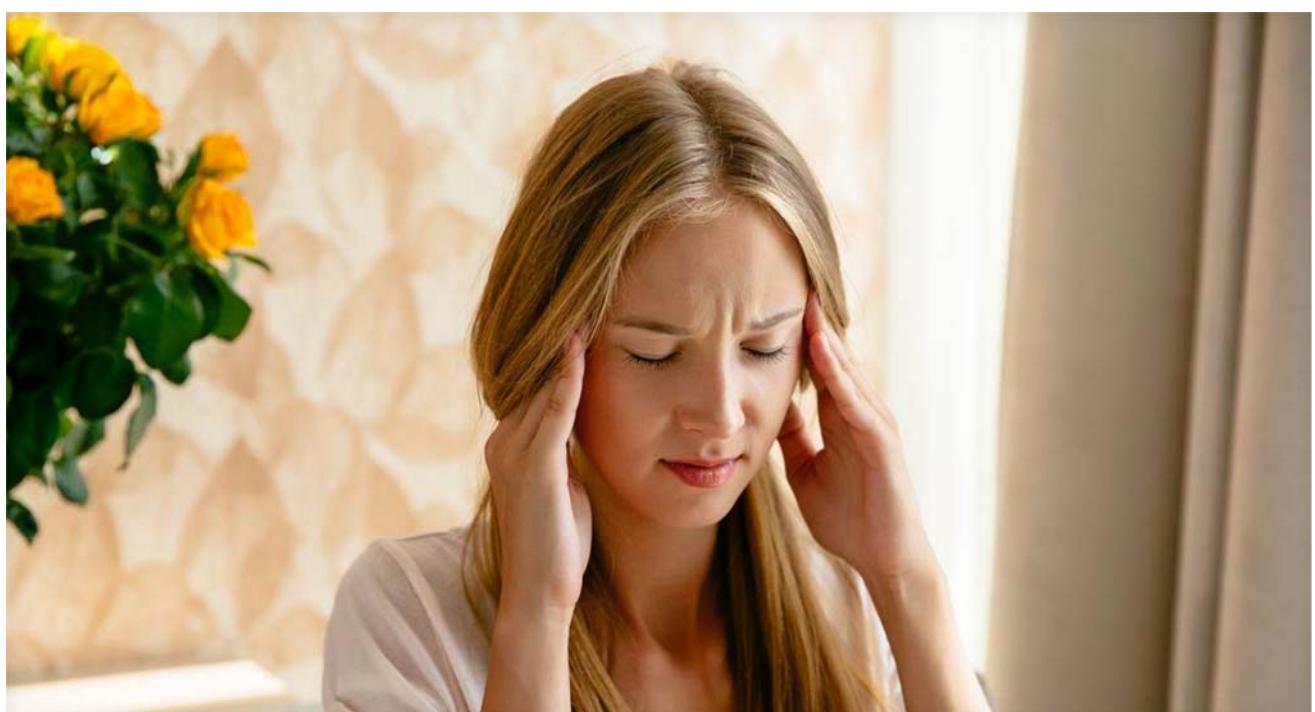
PROFesionales

# **La migraña, primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años**

Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) denuncian que el acceso a los tratamientos es muy desigual en nuestro país

**Más de la mitad de los niños con migraña sufren estrés escolar**

**¿Orejas rojas durante una migraña? Podría ser el síndrome de orejas rojas: una neuróloga te lo explica**



El dolor de cabeza es más frecuente en mujeres que en hombres - FREEPIK

En nuestro país, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**,

Home > Enfermedades > Existen tratamientos preventivos para la migraña, pero uno de cada cuatro afectados n

## Existen tratamientos preventivos para la migraña, pero uno de cada cuatro afectados no tiene acceso a ellos

**Su acceso en España es "complejo, desigual y limitado por criterios administrativos y geográficos"**

11 de septiembre de 2025

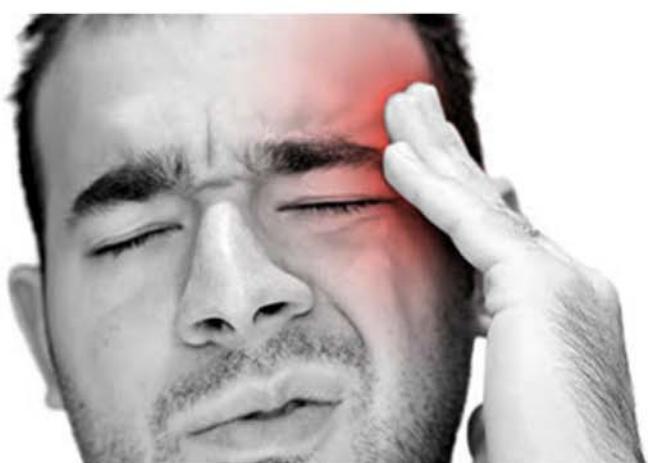
COMPARTIR

f

X

P

✉



La **migraña** es un tipo de dolor de cabeza grave e incapacitante y constituye una de las cefaleas primarias más frecuentes que generan un alto grado de discapacidad. En la víspera del **Día Mundial de Acción contra la Migraña** que se celebra cada año el 12 de septiembre, la **Sociedad Española de Neurología** denuncia que «sólo un 56% de las personas con migraña en España ha recibido un diagnóstico adecuado de la enfermedad, y menos del 20% de las personas con migraña que necesitan de tratamientos preventivos están accediendo a ellos», comenta el **doctor Robert Belvís, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

### Más de 15 días de migraña al mes

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España padecen migraña más de 5 millones personas, de las cuales, **más de 1,5 millones la padecen en su forma crónica, es decir, sufren dolor de cabeza más de 15 días al mes**. Además, cada año, en España, un 2,5% de la población española comienza a padecer migraña y aproximadamente en un 3% de los pacientes con migraña se cronifica su enfermedad. La migraña es la sexta enfermedad más frecuente del mundo, sobre todo en mujeres: aproximadamente un 18% de las mujeres en el mundo padecen migraña, frente a un 9% de los hombres.

Por otra parte, en España, la migraña también es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 45 años y más del 50% de los pacientes presentan discapacidad grave o muy grave y se asocia con un **mayor riesgo de ansiedad, depresión**, además de otras muchas más **comorbilidades como problemas cardiológicos, vasculares, trastornos del sueño, problemas inflamatorios o gastrointestinales**.

## Acceso desigual a las nuevas terapias anti-CGRP

La SEN considera que la baja utilización de tratamientos preventivos, a pesar de la alta discapacidad asociada a la migraña, es uno de los mayores retos que se deben afrontar. Ya que a pesar de que en los últimos años se han producido importantes avances en el conocimiento de la fisiopatología de la migraña que han permitido el desarrollo de varios tratamientos eficaces que han conseguido mejorar significativamente la calidad de vida de muchos pacientes, **el acceso a estos fármacos es desigual tanto entre las diferentes comunidades autónomas como dentro de la misma región, dependiendo del centro donde el paciente sea tratado**.

“Según los últimos estudios que manejamos, **cerca del 25% de los pacientes españoles tienen más de 15 días de migraña al mes**, por lo que podrían beneficiarse del tratamiento preventivo. Sin embargo, menos de un 10% lo recibe, y solo un 1% de los pacientes están accediendo a las **nuevas terapias anti-CGRP**”, comenta el experto.

## Por un plan estratégico

“Por lo tanto, muchos pacientes que necesitan y se podrían ver beneficiados por los tratamientos disponibles están recibiendo. Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología reclamamos un **plan estratégico** que incluya un abordaje multidisciplinar, integral y transversal de la migraña y otras cefaleas en el seno del Sistema Nacional de Salud para garantizar que la atención médica sea comparable en todas las comunidades autónomas y que se elimine la inequidad. Porque está en nuestras manos ayudar al paciente a reducir la discapacidad que sufre, mejorar su calidad de vida, y a la vez reducir los costes derivados de las bajas laborales y pérdida de productividad que provoca la migraña”, añade el experto.

MIGRAÑA

[Bienestar](#)[Belleza](#)[Infantil](#)[Mujer](#)[Mente](#)[Nutrición](#)[Productos](#)[Farmacia](#)[Enfermedades](#)[Entrevistas](#)[Home](#) > [Enfermedades](#) > [Desmitificando la migraña](#)

## Desmitificando la migraña

**La Fundación Española de Cefaleas presenta una campaña de divulgación para romper mitos a migraña, una de las enfermedades más estigmatizadas y banalizadas por la sociedad.**

11 de septiembre de 2025

[COMPARTIR](#)

Gestionar consentimiento X

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

[ACEPTAR](#)[DENEGAR](#)[VER PREFERENCIAS](#)

[Bienestar](#)[Belleza](#)[Infantil](#)[Mujer](#)[Mente](#)[Nutrición](#)[Productos](#)[Farmacia](#)[Enfermedades](#)[Entrevistas](#)

Resignación. Hay

opciones que contribuyen  
a lograr su control.



La Fundación Española de Cefaleas (FECEF) celebra el Día Mundial de Acción contra la Mig

Gestionar consentimiento X

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

[ACEPTAR](#)

[DENEGAR](#)

[VER PREFERENCIAS](#)

[Bienestar](#)[Belleza](#)[Infantil](#)[Mujer](#)[Mente](#)[Nutrición](#)[Productos](#)[Farmacia](#)[Enfermedades](#)[Entrevistas](#)

Por su parte, tal y como explica el **director de la FECEF, el doctor José Miguel Láinez**, con esta iniciativa queremos poner el foco en algunas de las ideas que erróneamente se asocian a este tipo de cefalea, que es más frecuentes, como es el desconocimiento sobre que “**la migraña no es un dolor de cabeza más comprensible. Se trata de una enfermedad grave con un sufrimiento que te puede cambiar la vida de modo radical**. Tampoco se es consciente del infradiagnóstico que existe, ya que **más del 40% de las personas que sufren dolor de cabeza con cierta recurrencia aún está sin diagnosticar**. Por lo que en esta iniciativa queremos ir lanzando mensajes claros que ayuden a que la población conozca más este problema de salud”.

[Gestionar consentimiento](#)

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

[ACEPTAR](#)[DENEGAR](#)[VER PREFERENCIAS](#)



NOTICIAS

## La Fundación Española de Cefaleas presenta una campaña de divulgación para romper mitos acerca de la migraña



By Julio Garcia

• 11 DE SEPTIEMBRE DE 2025

### LA MIGRAÑA Y SU INCOMPRENSIÓN

Contra los prefijos que empeoran la migraña  
Una de las cefaleas más frecuentes que afecta  
al 12% de la población española



Cada 12 de septiembre se conmemora el Día Internacional de Acción contra la Migraña con el objetivo de dar visibilidad a esta enfermedad y sus consecuencias para todas aquellas personas que la sufren, así como concienciar a toda la sociedad del impacto real que tiene....



Cada vez más gente ahorra con el Plan  
Multienergy

Naturgy y Moeve Gow

Home > VIVIR > VIDA SANA

SALUD

## El trabajo conjunto entre neurólogos y otorrinos afina el diagnóstico y el tratamiento de la migraña vestibular

La Clínica Universidad de Navarra ha puesto en marcha un área especializada para el abordaje de esta enfermedad, que es una causa frecuente de vértigo recurrente espontáneo

f t in



De izquierda a derecha, la Dra. Margarita Sánchez del Río, especialista del Departamento de Neurología, y los doctores Nicolás Pérez y Melissa Blanco, especialistas del Departamento de Otorrinolaringología de la Clínica Universidad de Navarra. **CEDIDA**

DIARIO DE NAVARRA

Publicado el 11/09/2025 a las 11:45

La **migraña vestibular** es una variante de migraña que se caracteriza por **dolores de cabeza con episodios de mareo, vértigo y problemas de estabilidad**. Se trata

Activar  
Notificaciones



y la orientación espacial. Su diagnóstico es fundamentalmente clínico y requiere de **NAVARRA** que interdisciplinario por **ACTUALIDAD** **DEPORTES** y **otorrino** **OPINIÓN** **gos**. Por **CULTURA Y OCIO** **VIVIR** **motivo**, la **Clínica Universidad de Navarra** ha puesto en marcha un área de **migrña** **vestibular** dedicada a tratar y prevenir esta patología. **SERVICIOS DN**

Según el **Dr. Nicolás Pérez**, codirector del Departamento de Otorrinolaringología de la Clínica, “el diagnóstico de la migraña vestibular precisa del consenso del neurólogo y del otorrino para valorar y confirmar ese diagnóstico descartando otras posibles enfermedades. Lo ideal es que la consulta se haga de forma conjunta para que ambos especialistas puedan intercambiar opiniones y decidir el tratamiento”.

Iniciar Sesión

Por su parte, el **Dr. Pablo Irimia**, neurólogo de la Clínica, explica que “la migraña afecta al 14% de la población y el vértigo posicional a casi el 12%. Por eso, es relativamente sencillo encontrarnos con pacientes en los que coincidan ambas enfermedades. Conocer apropiadamente la causa última es clave para prescribir un tratamiento adecuado”.

Lo único que no podemos asegurarte... es el clima

Para todo lo demás, cuenta con nosotros

Protege cada paso de tu aventura con nuestro seguro de viaje: 666 661 411

Cobertura médica internacional

Asistencia en viaje

Pérdida de equipaje

Cancelación de viaje

dn correduríadeseguros@diariodenavarra.es

DN CORREDURÍA DE SEGUROS

## ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR Y PERSONALIZADO

Después de una primera revisión, los especialistas piden a los pacientes que anoten todos los síntomas que experimentan y también su frecuencia y duración durante un periodo de tiempo. Estos datos son importantes para que, posteriormente, y en una cita conjunta con el neurólogo y el otorrinolaringólogo, se pueda establecer un diagnóstico de la enfermedad. La Dra. **Margarita Sánchez del Río**, neuróloga de la Clínica, explica que “la experiencia de trabajo hasta ahora es muy positiva. porque proporciona mayores facilidades a los pacientes y una atención multidisciplinar adecuada. Después de la revisión, nos reunimos para realizar una valoración prospectiva y establecer un consenso sobre la situación de cada persona. Además, dado que es frecuente que existan otras comorbilidades, puede ser necesario hacer ajustes de tratamiento con otros especialistas”.

Según la Sociedad Española de Neurología, la migraña es una enfermedad que afecta en España a más de cinco millones de personas y según la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello la migraña

Activar Notificaciones



## Te puede interesar

[NAVARRA](#) ▾[ACTUALIDAD](#) ▾[DEPORTES](#) ▾[OPINIÓN](#) ▾[CULTURA Y OCIO](#) ▾[VIVIR](#) ▾

- Alvaro Bilbao, neuropsicólogo: "No te quedes nunca con un problema que no comentes a tus padres o a un buen amigo"

[SERVICIOS DN](#) ▾

- Conceden 10 semanas más de permiso a una trabajadora por nacimiento

[Q y cuidado de hijo en familia monoparental](#)

- Detenido un empleado que defraudó más de 2.400 litros de combustible con una tarjeta de repostaje

[Iniciar Sesión](#)

**¿Quieres no perderte nada?** Síguenos en nuestras redes ([Facebook](#), [X](#), [TikTok](#), [Instagram](#), [Linkedin](#), [WhatsApp](#), [Threads](#)) o apúntate a [nuestras newsletters](#) para recibir la información en tu correo electrónico. Recuerda que estamos disponibles en el 948076068 y el correo [soporte@diariodenavarra.es](mailto:support@diariodenavarra.es).

**ETIQUETAS :** | [Salud](#) | [CUN Clínica Universidad de Navarra](#) | [Últimas noticias Navarra](#)

## Los grandes bancos quisieron ocultarlo, ¡pero ya es demasiado tarde!

topscompare | 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)

diariodeunardiologo.es | Patrocinado

[Más información](#)

Un sitio de citas para senior que realmente funciona

Comparte tus sentimientos y emociones con alguien.

Wingtalks | Patrocinado

[Leer más](#)

¿Naciste entre 1959 y 1989? Aquí te explicamos cómo ganar más...

topscompare | Patrocinado

¿Intestino frecuentemente alterado? Esta podría ser la causa

asesor-de-salud.es | Patrocinado

Lo que cambiará en 2025 con la nueva regulación de la energía solar.

Aprovecha las subvenciones y reduce el coste de tu instalación si eres propietario de una vivienda unifamiliar.

GreenExperts.es | Patrocinado

[Más información](#)

## El gobierno instala placas solares casi gratis en estas provincias

Aprovecha las subvenciones y reduce el coste de tu instalación si eres propietario de

Activar  
Notificaciones



[Pediatria](#)

---

[Sexología](#)

---

[Médic@s para la Historia](#)

---

[Emergencias SUMMA-112](#)

---

[Enfermer@](#)

---

[Sociología](#)

---



## ¿Sufres migraña? Nueve consejos que te ayudarán a controlar las crisis

**No existe cura para la migraña, pero se puede tratar y controlar. Por eso, es importante identificar los factores que pueden desencadenar una crisis y así poder evitarlos.**



Los dolores de cabeza de la migraña pueden durar hasta 3 días. EFE

11 de septiembre, 2025 MAR AMPUERO Fuente: [CINFA](#)

Una de cada siete personas en el mundo padece migraña, y aunque no se trata de una enfermedad grave, **es la primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años** y uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral. Controlar esta dolencia es posible y siempre hay que acudir al médico para que indique [el mejor tratamiento a cada paciente](#).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un trastorno muy común que sufre el 14 % de la población mundial. En España afecta a más de cinco millones de adultos, tal y como reflejan las cifras de la Sociedad Española de Neurología (SEN) recogidas por Cinfa con motivo del **Día Mundial de la Migraña**, que se conmemora cada 12 de septiembre.

## Migraña: más frecuente en mujeres

Este tipo de cefalea “aguda y recurrente”, explica el médico de Cinfa Julio Maset, tiene una mayor incidencia en mujeres. A menudo se presenta con náuseas, vómitos o sensibilidad o intolerancia a los ruidos y a la luz.

No se conoce la causa exacta de la migraña, pero “se piensa que las personas que la padecen tienen un cerebro especialmente reactivo”, según el experto.

Sus neuronas son hiperactivas y sensibles, y “envían impulsos a los vasos sanguíneos”, lo que provoca un estrechamiento y dilatación de los mismos.

Además, estos cambios afectan a los tejidos de alrededor de los vasos sanguíneos, que “liberan sustancias que generan dolor”, añade el experto.

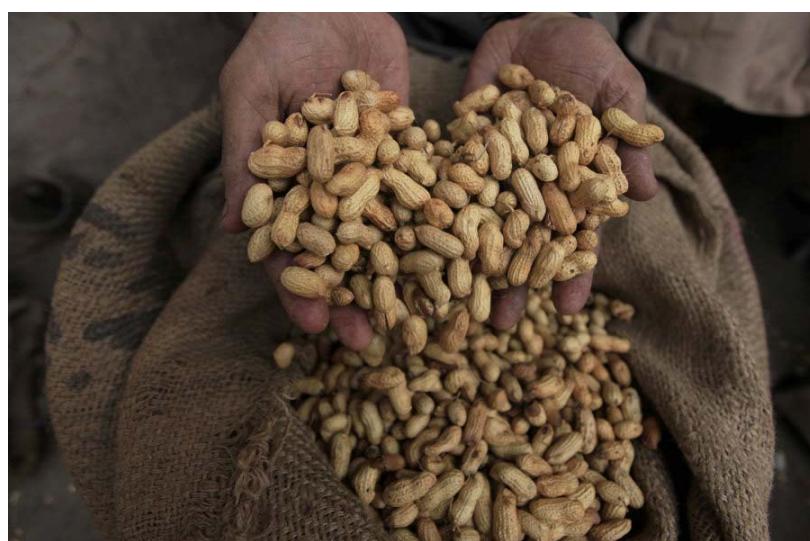
## Possibles desencadenantes

Maset advierte de algunas sustancias y circunstancias que pueden desencadenar una crisis de migraña:

- Alcohol
- Tabaco
- Ciclos hormonales, como el menstrual
- Olores fuertes
- Cambios meteorológicos o de altitud bruscos
- Falta de sueño
- Ejercicio físico
- Estrés

Algunos alimentos también podrían ser causantes de la migraña:

- Chocolate
- Lácteos
- Cacahuetes



EFE/EPA/BILAWAL ARBAB

- Edulcorantes como la sacarosa
- Sustancias como la tiramina, presente en el vino, el queso curado, el chocolate negro o el pescado ahumado
- Nitratos de carnes como el tocino y el salami
- Glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente en la comida china y en algunos snacks salados, entre otros

## Nueve recomendaciones para ayudar a controlar la migraña

El médico de [Cinfa](#) ofrece consejos que te ayudarán a controlar las crisis de migraña:

1. **Acude al médico siempre que lo necesites**, sobre todo si aumenta el número de crisis o el dolor, y sigue el tratamiento que prescriba.
2. **Aprende a reconocer los desencadenantes** para poder evitarlos. Fíjate si antes de la

crisis hubo exposición a algún ruido, luz u olor intenso, o si comiste un determinado alimento.

3. **Haz un calendario de cefaleas**, anotando fechas de los dolores de cabeza, la intensidad del dolor y medicamentos empleados, entre otros. Será de utilidad para tu médico, ya que le puede ayudar a detectar un diagnóstico correcto y su tratamiento.
4. **Cuida lo que comes** con una dieta variada, pero además intenta evitar ciertos alimentos que te producen migraña como el chocolate, los lácteos o el alcohol.
5. **Mantén una rutina regular de sueño**. Duerme 7 u 8 horas diarias, de manera regular. Los fines de semana no duermas ni de más ni de menos.
6. **Intenta mantener la calma ante complicaciones para evitar el estrés**. Practicar deporte o actividades relajantes como el yoga o la meditación te ayudarán.
7. **Aíslate en un lugar tranquilo**. Túmbate a oscuras cuando sufras una crisis para evitar estímulos como la luz o el ruido.
8. **Respira de forma relajada**. Concentrándote en tu respiración, cuando tengas una crisis, el dolor de cabeza disminuirá y te sentirás mejor.
9. **Sigue la prescripción médica**. Toma solo aquellos medicamentos que te haya prescrito el médico. Ingerir demasiada medicación puede causar un efecto rebote de cefaleas.

---

#### Etiquetas

[CONSEJOS](#)[MIGRAÑA](#)[TRATAMIENTO](#)

---

#### Artículos relacionados



Actualidad

## Qué es el síndrome de Guillain-Barré, la rara enfermedad que asola Gaza: "La gente se queda paralizada en pocos días"

- \* *La OMS ha registrado 100 casos y 11 muertes en el último mes*
- \* *Investigadores españoles confirman la relación entre el asma y el parkinson*
- \* *Investigadores del CNIC emplean por primera vez la activación por CRISPR para revertir arritmias*



La ONU declaró una hambruna en Gaza hace dos semanas

[Alicia Sánchez Romero](#)

Madrid • 18:11 - 10/09/2025

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha notificado más de un centenar de casos y 11 muertes por el síndrome de Guillain-Barré en la Franja de Gaza, una rara enfermedad que puede provocar parálisis e incluso la muerte en cuestión de días.

"Es una patología rara y muy grave", advierte Luis Querol, miembro del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La parálisis asociada, que puede derivar en afectación en las vías respiratorias lleva a veces a un ingreso en la UCI con ventilación mecánica. En España la incidencia se sitúa en

[Últimas noticias](#)[Contactanos](#)[ACCEDER](#)**mvshub**  
movies video streaming**globo**

APP

**mvshub**  
movies video streaming

ACCEDER

Menu Principal

[NOTICIAS](#) / [GALERÍAS](#) / [EVENTOS](#) / [PROMOCIONES](#) / [ENTREVISTAS](#) / [VIDEOS](#) / [TENDENCIAS](#) /

**Plazas**  
**Cd. Acuña**  
**Ciudad del Carmen**  
**Córdoba**  
**Guadalajara**  
**Maravatío**  
**Mazatlán**  
**Mexicali**  
**Monterrey**  
**Piedras Negras**  
**Poza Rica**  
**San José**  
**Tijuana**  
**Torreón**  
**Zihuatanejo**

**TABÚ MÉDICO**

# Cefalea coital: Qué es, tratamiento y cómo se cura el malestar que sufrió Wendolee, ex La Academia

Wendolee Ayala comparte su experiencia y rompe el silencio sobre un tema que aún genera vergüenza y desinformación.

Si eres persona trabajadora independiente, tú y tu familia pueden contar con los seguros del IMSS

Conoce más y regístrate  
[www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx)

El IMSS cada vez más cerca de ti



 Por Araí Guevara

Escrito en NOTICIAS el 10/9/2025 · 13:31 hs

*Comparta este artículo*

A sus 43 años, **Wendolee Ayala**, exintegrante del reality **La Academia**, continúa sorprendiendo por su autenticidad y apertura al hablar de temas personales que otras figuras públicas suelen evitar.

En una reciente entrevista, la cantante reveló que una de sus reconciliaciones amorosas con su esposo terminó de forma inesperada en el hospital.



Wendolee Ayala rompiendo el silencio sobre un tema que aún genera vergüenza y desinformación. Fuente: Instagram @wendoleeayala

"En una de las reconciliadas casi me muero, literal. Hubo una emergencia sexual. Nunca me había pasado en la vida. Estábamos en el 'amorts' y acabamos en urgencias, hospitalizada", confesó con franqueza y humor. Según relató, lo que comenzó como una noche íntima se transformó en una

TE PODRÍA INTERESAR



INFARTO CEREBRAL

**Anel Noreña, ex esposa de José José, sufrió infarto cerebral, ¿cuál es su estado de salud?**

## ¿Puede un momento íntimo convertirse en una emergencia médica? Wendolee Ayala revela su experiencia

Wendolee explicó que durante el encuentro sufrió un intenso dolor de cabeza que rápidamente se volvió insopportable.

"Lo que se suponía que era una noche sexy acabó siendo con tubos y conectada. Tengo problemas de epilepsia y mi familia pensó que estaba relacionado con eso, pero resulta que existe un síndrome llamado 'cefalea coital'. Yo me moría de la pena", comentó.



TE PODRÍA INTERESAR



CAFÉ GLOBO

**Edson Pompa: apps para relajación y salud mental**

El episodio lejos de ser menor incluyó un aumento severo de presión arterial, dificultad para respirar y una sensación de dolor comparable, según sus palabras, al de un parto. Este suceso, aunque poco común, tiene una explicación médica.

## ¿Qué es la cefalea coital y por qué puede llevarte al hospital durante el sexo?

La cefalea sexual o cefalea coital es un tipo específico de dolor de cabeza que aparece durante la actividad sexual, especialmente en el momento del orgasmo.



De acuerdo con la Mayo Clinic y la Sociedad Española de Neurología, esta condición puede manifestarse como un dolor repentino y agudo o como una molestia progresiva en la cabeza y el cuello, que se intensifica con la excitación.

Aunque la mayoría de los casos no representan una amenaza grave, los médicos advierten que si el dolor aparece de forma brusca, es muy intenso o se acompaña de síntomas neurológicos como vómitos, visión borrosa o pérdida de conciencia, se debe acudir de inmediato a urgencias.

Esto se debe a que en raras ocasiones, puede estar relacionado con problemas serios como aneurismas, hemorragias cerebrales o trombosis.

A pesar de ser poco discutida, esta dolencia afecta a más personas de lo que se cree. Según datos médicos, alrededor del 1% de la población puede experimentar cefaleas relacionadas con la actividad sexual y hasta un 80% de los casos reportados se presentan en hombres.

El neurólogo español David Ezpelet, del Hospital Universitario Quirón, ha advertido que, aunque muchas veces es un trastorno benigno, puede esconder condiciones graves si no se diagnostica correctamente. Por eso, recomienda estudios médicos como una resonancia magnética cerebral para descartar otras causas antes de tratarlo como una cefalea primaria.



Wendolee Ayala terminó hospitalizada por una intensa cefalea coital. Fuente: Instagram @wendoleeayala

## ¿Qué hacer ante un episodio de cefalea coital?

Si se confirma el diagnóstico, los médicos suelen recomendar:

- Reposo sexual por 48 horas tras un episodio.
- Adoptar un rol más pasivo durante la actividad sexual.
- Tomar antiinflamatorios no esteroideos entre 30 y 60 minutos antes del acto.
- Mantener una vida saludable, con alimentación equilibrada, ejercicio regular y evitando el alcohol y el tabaco.
- En casos más complejos, donde la cefalea se repite, puede ser necesario un tratamiento preventivo diario, especialmente si el paciente tiene antecedentes de migrañas.

En un contexto donde los problemas de salud íntima suelen ocultarse por vergüenza o desinformación, el testimonio de **Wendolee Ayala** pone en evidencia la importancia de acudir al médico ante cualquier dolor inusual durante el sexo y de romper el tabú en torno a la [salud sexual](#) y neurológica.

### Temas

[Wendolee Ayala](#) [La academia](#) [cefalea coital](#)



[Colabora](#) [English](#)

IDIVAL Investigación

Innovación Ensayos clínicos

Soporte Actualidad

[IDIVAL](#) [Actualidad](#) [Formación](#) [Noticias](#)Próxima sesión del programa  
Biomedical Lectures

## Próxima sesión del programa Santander Biomedical Lectures

[Actualidad](#)[Formación](#) 10 de septiembre de 2025 [Noticias](#)

[Colabora](#)

English



El jueves 25 de septiembre comienza un nuevo ciclo de sesiones del programa Santander Biomedical Lectures. En esta ocasión, Alberto Rábano impartirá la ponencia titulada

### [«Hacia una red ibérica de bancos de cerebros: el proyecto GADIR»](#)

Alberto Rábano es neuropatólogo y neurocientífico, vinculado desde 2009 a la Fundación CIEN (ISCIII) como Coordinador de Neuropatología y Director Científico del Banco de Tejidos CIEN. Previamente, trabajó como Jefe de Unidad de Anatomía Patológica y Director de Investigación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Durante este periodo y posteriormente, participó en el desarrollo de varios bancos de cerebros en nuestro país. Durante la crisis de las “vacas locas”, fue responsable del diagnóstico neuropatológico post mortem en varias Comunidades Autónomas, incluida la Comunidad de Madrid, y participó en varios comités gubernamentales relacionados con la vigilancia de las enfermedades priónicas y con cuestiones de bioseguridad. Alberto Rábano fue miembro del *Ethical Advisory Board* del *Human Brain Project* entre 2014 y 2018, y de la Comisión de Dirección de la Plataforma Nacional de Biobancos (ISCIII) entre 2014 y 2020; y fue Presidente del Club Español de Neuropatología entre 2017 y 2021. Actualmente, es miembro del Comité Ético de Investigación de la UCM.

Ha recibido varios premios por parte de medios de comunicación y sociedades científicas (Premio de la Sociedad Española de Neurología, 2017) por la promoción de la donación de tejido cerebral y la investigación en la enfermedad de Alzheimer. Sus intereses de investigación actuales se centran en la patología del lóbulo temporal medial, la patología neurodegenerativa combinada, la correlación neuropatología-genética en el ámbito de las enfermedades neurodegenerativas, y en la *biospecimen science* en relación con los

  
Colabora  English

capítulos de libros, índice h 59 (Google Scholar).

**La sesión tendrá lugar en el Salón Téllez Plasencia (Pabellón 16) del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla el jueves 25 de septiembre a las 08:15h.** No es necesario inscribirse. Entrada libre hasta completar aforo.

[Noticia anterior](#)[Noticia posterior](#)GOBIERNO  
DE  
CANTABRIAFinanciado por  
la Unión EuropeaUNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
El FSE invierte en tu futuroUNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)  
Una manera de hacer Europa

A woman with dark hair, wearing a white polka-dot blouse, is sitting at a desk in an office environment. She is holding her head in her hand, looking weary or in pain. A laptop is open on the desk in front of her. The background shows a window and some office equipment. This image serves as the main visual for a news article about migraine and mental health.

 ► Reproducir 11/09/2025

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña es una enfermedad que afecta a más de cinco millones de personas en España, entre las cuales un 80% son mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 40 años. Si tenemos en cuenta al porcentaje total de la población, la migraña es **tres veces más frecuente en mujeres que en hombres**.

*“El perfil típico de un paciente con migraña es una mujer joven, de hecho, la enfermedad afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres; e impacta de manera directa a los pacientes en su edad más funcional y productiva, siendo la primera causa de discapacidad entre las mujeres de menos de 50 años”, apunta el doctor Jesús Porta-Essens, presidente de la SEN y jefe de servicio del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.*

Monografía: 10 claves para el manejo de la fibromialgia. M. Porta. Revista de la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria. Vol. 17, N.º 1, enero 2011.

Además, continua: *"cada vez vemos a más pacientes jóvenes con esta enfermedad. Esto se debe, por un lado, al factor positivo de que hay más conciencia de la migrana en la sociedad y por tanto se diagnostica más; y, por otro, al aumento de esta población, debido al estrés al que están sometidos hoy en día los niños y adolescentes con el número de actividades extraescolares y estímulos visuales que experimentan día a día"*.

Por todo esto, es importante abordar la migraña

## Comorbilidades más frecuentes de la migraña

Tal y como detalla el doctor Jesús Porta: "Las comorbilidades más frecuentes de la migraña son en el **ámbito de la salud mental**, pues estudios demuestran que un **50% de los pacientes con migraña (1 de cada 2) puede sufrir depresión** y en torno al **25% (1 de cada 4)** sufre ansiedad".

#### 4) ansiedad. Además

Retos de la migraña

*“La migraña es una enfermedad epigenética, es decir hay factores ambientales que hacen que se expresen estos genes, por lo que si la inteligencia artificial nos pudiera ayudar a analizarlos detalladamente y mandar los resultados a los grupos de personas de alto riesgo, nos*

BUCOMED CUANDO NECESITAS CLORHEXIDINA Indicaciones: higiene bucal y dental. Clorhexidina 0,05% con peróxido de hidrógeno 0,12% y clorhexidina 0,05% con clorhexidina 0,05% y clorhexidina 0,05% con clorhexidina 0,05%. ADM ADS

Farm. Industria. Lector F. Cib. JUR. Revista. IM PS

En Aselarma

Buscar... Iniciar sesión Registrar Get Notificaciones

El medio de la farmacia comunitaria

## La migraña afecta a más de cinco millones de personas en España, la mayoría mujeres jóvenes

La SEN recuerda que esta enfermedad es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres y suele aparecer en edades funcionales y productivas. Afirman que un abordaje temprano es clave para reducir discapacidad y mejorar la calidad de vida.



GUARDAR  X  O  M  G  P

► Reproducir

10/09/2025

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña es una enfermedad que afecta a más de cinco millones de personas en España, entre las cuales un 80% son mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 40 años. Si tenemos en cuenta el porcentaje total de la población, la migraña es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres.

El perfil típico de un paciente con migraña es una mujer joven, de hecho, la enfermedad afecta a 18% de las mujeres y al 9% de los hombres; impacta de manera directa a los pacientes en su edad más funcional y productiva, siendo la primera causa de discapacidad entre las mujeres de menos de 50 años", apunta el doctor Jesús Porta-Etessan, presidente de la SEN y jefe de servicio del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.

A pesar de esta realidad sobre la prevalencia de la enfermedad, es muy importante poner el foco no solo en este perfil de paciente, sino también en los niños y jóvenes, los hombres y las personas mayores. Según el experto, hasta ahora los estudios y la visibilización de la enfermedad se habían centrado en el perfil de mujer joven, dejando de lado estos otros perfiles, lo que puede dar lugar a un doble estigma de género y edad en los pacientes que la padecen: "Existe una falsa idea de que la migraña se cura con la menopausia, pero no es la realidad. Hay un grupo importante de pacientes que persiste con el dolor de cabeza después de esta etapa, pero, debido a la edad, muchas veces no se les diagnostica correctamente, lo que dificulta también el que se les prescriban los tratamientos adecuados", explica el doctor Porta.

Además, continua: "Cada vez venimos a más pacientes jóvenes con esta enfermedad. Esto se debe, por un lado, al factor positivo de que hay más concienciación de la migraña en la sociedad y por tanto se diagnostica más; y, por otro, al aumento de las crisis de migraña entre esta población, debido al estrés al que están sometidos hoy en día los niños y adolescentes con el número de actividades extracurriculares y estímulos visuales que experimentan día a día".

Por todo esto, es importante abordar la migraña desde los pacientes más jóvenes para así evitar o disminuir el número de comorbilidades asociadas a la patología, muchas de ellas genéticas y otras causadas por la propia enfermedad.

### Comorbilidades más frecuentes de la migraña

Entre las principales comorbilidades de los pacientes con migraña destacan los trastornos psiquiátricos y psicológicos, los cuales pueden empeorar las crisis en términos de duración, frecuencia o intensidad del dolor.

Tal y como detalla el doctor Jesús Porta: "Las comorbilidades más frecuentes de la migraña son en el **ámbito de la salud mental**, pues estudios demuestran que un **50% de los pacientes con migraña (1 de cada 2) puede sufrir depresión y en torno al 25% (1 de cada 4) ansiedad**. Además, también pueden sufrir vértigos y otros dolores generalizados y crónicos que aumentan la discapacidad de los pacientes".

### Retos de la migraña

En cuanto a los retos futuros de la patología, las **nuevas tecnologías y la inteligencia artificial (IA)** jugarán un papel clave en el diagnóstico de la enfermedad.

"La migraña es una enfermedad epigenética, es decir hay factores ambientales que hacen que se expresen estos genes, por lo que si la inteligencia artificial nos pudiera ayudar a analizarlos detalladamente y mandar los resultados a los grupos de personas de alto riesgo, nos ayudaría a tratarlos antes o a evitar situaciones que puedan activar estos genes; por lo que podríamos conseguir que no se desarrollara la migraña o que se desarrollara más tarde y mejorara la calidad de vida de estos pacientes", explica el doctor Jesús Porta-Etessan.

#migraña #sem: prevalencia #detección #concienciación #diagnóstico #abordaje #retos #ia

Autor: IM Farmacias

Te recomendamos





## LABORATORIOS

# La migraña afecta a más de cinco millones de personas en España, la mayoría mujeres jóvenes

La Sociedad Española de Neurología alerta de que la enfermedad sigue infradiagnosticada en hombres, niños y mayores

10 de septiembre de 2025



## Redacción

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la migraña es una

enfermedad que afecta a más de cinco millones de personas en España, entre las cuales un **80% son mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 40 años**. Si tenemos en cuenta al porcentaje total de la población, la migraña es **tres veces más frecuente en mujeres que en hombres**.

«El perfil típico de un paciente con migraña es una mujer joven, de hecho, la enfermedad afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres; e impacta de manera directa a los pacientes en su edad más funcional y productiva, siendo la **primera causa de discapacidad entre las mujeres de menos de 50 años**», apunta el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN y jefe de servicio del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.

## *El 80% de los pacientes con migraña en España son mujeres de entre 20 y 40 años*

A pesar de esta realidad sobre la prevalencia de la enfermedad, es muy importante poner el foco no solo en este perfil de paciente, sino también en los **niños o jóvenes, los hombres y las personas mayores**. Según el experto, hasta ahora los estudios y la visibilización de la enfermedad se habían centrado en el perfil de mujer joven, dejando de lado estos otros perfiles, lo que puede dar lugar a un **doble estigma de género y edad** en los pacientes que la padecen: «Existe una falsa idea de que la migraña se cura con la menopausia, pero no es la realidad. Hay un grupo importante de pacientes que persiste con el dolor de cabeza después de esta etapa, pero, debido a la edad, muchas veces no se les diagnostica correctamente, lo que dificulta también el que se les prescriba los tratamientos adecuados», explica el Dr. Porta.

Además, continúa: «Cada vez vemos a más pacientes jóvenes con esta enfermedad. Esto se debe, por un lado, al factor positivo de que hay más concienciación de la migraña en la sociedad y por tanto se diagnostica más; y, por otro, al aumento de las crisis de migraña entre esta población, debido al estrés al que están sometidos hoy en día los niños y adolescentes con el número de actividades extraescolares y estímulos visuales que experimentan día a día».

## *La migraña es la primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50 años*

Por todo esto, es importante abordar la migraña desde los pacientes más jóvenes para así evitar o disminuir el número de comorbilidades asociadas a la patología, muchas de ellas genéticas y causadas por la propia enfermedad.

## Comorbilidades más frecuentes de la migraña

Entre las principales comorbilidades de los pacientes con migraña destacan los trastornos psiquiátricos y psicológicos, los cuales pueden empeorar las crisis en términos de duración, frecuencia o intensidad del dolor.

Tal y como detalla el Dr. Jesús Porta: «*Las comorbilidades más frecuentes de la migraña son en el ámbito de la salud mental*, pues estudios demuestran que **un 50% de los pacientes con migraña (1 de cada 2) puede sufrir depresión y en torno al 25% (1 de cada 4) ansiedad**. Además, también pueden sufrir vértigos y otros dolores generalizados y crónicos que aumentan la *discapacidad de los pacientes*”.

*Hasta el 50% de los pacientes presenta depresión y un 25% ansiedad como comorbilidades*

## Retos de la migraña

En cuanto a los retos futuros de la patología, las **nuevas tecnologías y la inteligencia artificial (IA) jugarán un papel clave** en el diagnóstico de la enfermedad.

«*La migraña es una enfermedad epigenética, es decir hay factores ambientales que hacen que se expresen estos genes, por lo que si la inteligencia artificial nos pudiera ayudar a analizarlos detalladamente y mandar los resultados a los grupos de personas de alto riesgo, nos ayudaría a tratarlos antes o a evitar situaciones que puedan activar estos genes; por lo que podríamos conseguir que no se desarrollara la migraña o que se desarrollara más tarde y mejorara la calidad de vida de estos pacientes*”, explica el Dr. Jesús Porta-Etessam.

## Noticias complementarias



**Eptinezumab reduce significativamente la migraña crónica en pacientes con uso excesivo de medicación aguda**



**Una investigación relaciona la mala salud bucal con mayor**

[Últimas noticias](#) >

## El exceso de conectividad laboral y el estrés asociado es uno de los factores que más contribuye a las patologías del sueño [LARPSICO]

Andalucía, 09/09/2025

Este verano ha sido especialmente cálido, con olas de calor prolongadas que, entre otros efectos nocivos, se ha proyectado en una mala calidad del sueño. Es un dato de evidencia que las altas temperaturas nocturnas son una causa muy significativa de insomnio y, por tanto, comportan alteraciones significativas de los ciclos circadianos, perjudicando el descanso y elevando el cansancio y los estados de apatía e irritabilidad.



Se pierde concentración y afecta al sistema inmunológico, la salud cardiosvascular y la salud neurológica o mental [<https://www.grupohospitalariohc.com/dormir-bien-en-verano-como-afecta-el-calor-al-sueno-y-que-se-puede-hacer>] (ansiedad, estrés, depresión, demencia -ej. la proteína del parkinson está en los cerebros de las personas con trastornos del sueño REM [<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-11-21/la-proteina-del-parkinson-esta-en-los-cerebros-de-los-pacientes-con-trastorno-del-sueno-rem.html>]). Ha entrado septiembre, las vacaciones finalizan para la gran mayoría y bajan las temperaturas, al menos las mínimas, las nocturnas ¿mejora notablemente la expectativas de calidad de sueño y, por tanto, de bienestar y salud?

La evidencia científica no permite dar una respuesta muy positiva. España es, junto con Italia, el país donde se duermen menos horas de toda Europa (estudio de la Sociedad española de médicos Generales y de Familia -SEMGF [[https://www.elspanol.com/ciencia/salud/20230620/espana-insomnes-paises-ue-duerme/772673041\\_0.html](https://www.elspanol.com/ciencia/salud/20230620/espana-insomnes-paises-ue-duerme/772673041_0.html)] -). Menos de la mitad de la población duerme las horas que desde la medicina se entiende como saludable y más de 4 millones padecen trastornos graves del sueño. Existe incluso un sesgo de género (más que de sexo), pues casi 7 de cada 10 mujeres duermen, entre semana, menos de 7 horas, según diversos estudios, como el de la Sociedad Española de Neurología (SEN) (pdf). [<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link472.pdf>]

La situación va a peor, por la conectividad continua o permanente a través de los dispositivos móviles. Consecuentemente, bien puede decirse que España es una de esas sociedades denominadas "cronosdisruptora [[https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-02-10/turnos-sedentarismo-hiperconexion-estres-como-el-trabajo-nos-roba-el-sueno.html#rel=mas\\_sumario](https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-02-10/turnos-sedentarismo-hiperconexion-estres-como-el-trabajo-nos-roba-el-sueno.html#rel=mas_sumario)]", en la que el exceso de luz por la noche, las jornadas y turnos (nocturnos) laborales, el sedentarismo, el uso de las TIC antes de dormir, en conjunción de usos del ocio no adecuados para la higiene del sueño fomentan una alteración mantenida o crónica en el tiempo de los ritmos biológicos del sueño (ritmos circadianos) [<https://elpais.com/ciencia/materia-gris/2024-09-17/que-es-mas-importante-para-formar-memorias-estables-y-duraderas-la-cantidad-o-la-calidad-del-sueno.html>].

En el plano de los factores sociolaborales, los llamados horarios de trabajo antisociales, los principales precursores de estos trastornos del sueño se asocian clásicamente a los modelos de horarios de trabajo a turnos, especialmente cuando incluyen el turno nocturno. La evidencia científica al respecto está corroborada en un estudio relativamente reciente [<https://psycnet.apa.org/record/2025-58377-002>] 'Diseñar el trabajo para un sueño saludable: un enfoque de transición latente y multidimensional para la salud del sueño de los empleados', (2024) que reafirma cómo los horarios de trabajo no estándar o no sociales (el trabajo a turnos, especialmente el de noche) junto a las tipologías o modalidades de trabajos sedentarios, serían dos de las amenazas más importantes para la salud del sueño. Así, estas situaciones de correlacionarían con un plus de riesgo de trastorno del sueño un 66% mayor que el resto (psicóloga Claire Smith, investigadora de la Universidad del Sur de Florida y autora principal del estudio).

Las razones son obvias. Los turnos nocturnos y rotatorios constituyen, en sí mismos, obstáculos significativos para la conciliación de la vida laboral y familiar, un claro factor de estrés laboral (en especial por razón de género, por la mayor presencia de la mujer en el trabajo de cuidar), así como para la calidad del sueño (incluso si se duermen más de 7 horas de día, no es lo mismo que hacerlo de noche, cuando toca biológicamente), pues provoca alteraciones de los ya referidos ritmos circadianos.

Precisamente, esta potencialidad dañosa se refleja en la normativa laboral española desde hace décadas, como ilustra que se preconice un enfoque de gestión ergonómica a la persona ex art. 36.5 ET (lo que exigiría, en puridad, turnos adaptados a los ritmos biológicos o circadianos, no a los productivos, aunque se sabe que sucede al revés). Sin embargo, la experiencia muestra déficits preventivos en la materia (la mayoría de las veces esta modalidad de trabajo se atiende a través de lógicas monetarias, mediante complementos o plus de turnicidad-nocturnidad).

Es evidente que la brecha, déficit o "deuda de sueño" que generan estos modelos de organización del trabajo es de difícil recuperación (entendida esta lógica de recuperación como la previsión de siestas frecuentes o garantías reales de más y mejores horas de sueño los fines de semana), máxime teniendo en cuenta que no es recuperable plenamente el sueño perdido.

Las empresas y convenios tienen aquí una deuda pendiente, a fin de facilitar tiempos de acceso, si no se puede reducir el turno nocturno, o mantener la debida rotación, para que el problema del déficit de calidad-cantidad de sueño no se cronifique, a salas de "microdescansos" y "microsiestas" durante los turnos largos. Medidas de acción preventiva a las que habría que sumar medidas de promoción de la cultura de la higiene del sueño y salud circadiana en las personas trabajadoras.

Pero no solo la organización del tiempo de trabajo, también el modo en que se desarrolla puede contribuir a una mala salud del sueño, con sus derivas, si se hace crónico, de patologías de diferente índole, también neurológicas o mentales. Sería el caso del "trabajo sedentario" (y monótono, como dice el art. 36.5

ET).

En efecto, se estiman síntomas de insomnio en el 37% de trabajadores sedentarios. La explicación se hallaría en el contraste entre la condición natural o biológica de las personas y la condición cultural laboral obrera (industrial, incluso posindustrial): la evolución humana se habría asentado en torno a la realización de un ejercicio físico moderado continuo para proveer alimento, de día, por lo que la noche quedaba sólo para el reposo en lugar cerrado.

En cambio, el trabajo moderno alienta trabajos sedentarios, cerrados y sin demasiada luz natural, sólo artificial, lo que quiebra de raíz el patrón biológico (Dr. Manuel de Entrambasaguas, neurofisiólogo del Hospital Clínico de Valencia). Se alude, así, a una cierta [sociedad del cansancio malo](https://elpais.com/salud-y-biecan-sancion-malo/2025-02-10/turnos-sedentarismo-hiperconexión-estrés-como-el-trabajo-nos-roba-el-sueño.html#?rel=mas_sumario) ([https://elpais.com/salud-y-biecan-sancion-malo/2025-02-10/turnos-sedentarismo-hiperconexión-estrés-como-el-trabajo-nos-roba-el-sueño.html#?rel=mas\\_sumario](https://elpais.com/salud-y-biecan-sancion-malo/2025-02-10/turnos-sedentarismo-hiperconexión-estrés-como-el-trabajo-nos-roba-el-sueño.html#?rel=mas_sumario)) (negativo) frente a la sociedad del cansancio "bueno" (positivo), esto es, esta dualidad (que recuerda la distinción entre estrés bueno y malo, colesterol bueno y colesterol malo, etc.) deriva de un cansancio artificial frente al que resultaría natural y exigiría reposo y reconstitución mediante el sueño.

Finalmente, en ese nuevo estudio científico, que aporta más evidencias de reafirmación de lo conocido que novedades, se pone el foco en el efecto negativo del estrés asociado a las condiciones de trabajo de nuestro tiempo en la pérdida de higiene del sueño. Hay que insistir en la intensa evidencia al respecto (se conoce más el diagnóstico, los factores de riesgo que las soluciones prácticas), pues otro estudio más reciente (titulado 'Formulaciones alternativas de la tensión laboral y los trastornos del sueño: un estudio longitudinal en Estados Unidos', [publicado en enero](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajim.23686) (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajim.23686>) de 2025), el estrés laboral se relaciona a medio y largo plazo con un aumento notable de los trastornos del sueño. Confirmando las conclusiones de un estudio 2 años antes ("El trabajo duro dificulta el sueño: las características laborales se vinculan con fenotipos multidimensionales de salud del sueño" (<https://link.springer.com/article/10.1007/s10869-023-09882-y>). 2023) también asoció el trabajo de alta tensión con personas empleadas que presentaron un sueño defectuoso o patológico a largo plazo (corto, insatisfactorio, ineficiente e irregular).

En suma, la evidencia científica, desde hace décadas y la más actual, en buena medida reflejada en la regulación estatutaria laboral española, no deja ni el más mínimo espacio a la duda sobre la intensa correlación entre la organización del trabajo (horarios, ritmos, condiciones de prestación) y la higiene del sueño. La experiencia acredita que, junto con los factores sociales, horarios del ocio, buena parte de la población trabajadora duerme poco y mal.

Pero esta mala salud del sueño incide, a su vez, en el incremento de las probabilidades -riesgos- de sufrir siniestros (accidentes) laborales, comorbilidad (común y laboral, con patologías físicas y mentales), así como con el mayor índice de absentismo (o, al contrario, de presentismo) laboral, reduciendo la productividad, al tiempo que deteriora el clima laboral. La pregunta clave, entonces, es: *¿si la evidencia científica es tan nítida sobre las virtudes para las personas y empresas de una buena política sociolaboral de higiene del sueño por qué la práctica empresarial y convencional es tan limitada en su diseño e implantación más allá de la lógica económica del plus?*

 Responsable de la información publicada:

[Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales](https://juntadeandalucia.es/organismos/iaprl.html) (<https://juntadeandalucia.es/organismos/iaprl.html>)

 [iaprl.ceeta@juntadeandalucia.es](mailto:iaprl.ceeta@juntadeandalucia.es) (<mailto:iaprl.ceeta@juntadeandalucia.es>)

955 049 078

**Horario de atención telefónica:** de 09:00 a 14:30 horas

**Compartir en**



**¿Te ha resultado útil?**

**SÍ**

**NO**

## Móstoles no se olvida de los pacientes de Alzheimer y sus familias el próximo 22 de septiembre

Por **Víctor Guillén Pérez** - miércoles, 10 de septiembre de 2025

***En España se estima que más de 800.000 personas padecen la enfermedad.***

***Móstoles no se olvida de los pacientes de Alzheimer y sus familias el próximo 22 de septiembre.***

El Alzheimer es una enfermedad dura y cruel. Poco a poco, progresivamente los pacientes diagnosticados con esta patología olvidan sus recuerdos, a las personas que le rodean y hasta quienes son ellos mismos. El Alzheimer no es solo la principal causa de demencia en todo el mundo, sino también la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores en España. Más de 800.000 personas en España padecen la enfermedad según la Sociedad Española de Neurología. **Entre el 30 y el 40% de los casos totales de Alzheimer están sin diagnosticar. El retraso diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer puede superar los 2 años, a pesar de que nuevos avances tecnológicos pueden mejorar el diagnóstico precoz y certero de la enfermedad.** El coste del tratamiento del Alzheimer en España supone el 1,5% del producto interior bruto nacional. Cada año se diagnostican en España unos 40.000 nuevos casos de Alzheimer. Una enfermedad que afecta al paciente, y evidentemente, a todo el núcleo familiar. **En Móstoles, en la calle Azorín 32-34 se encuentra AFAMSO la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Madrid Suroeste.** Una organización que también tiene sede en Fuenlabrada en la Travesía de la Arena 2. Móstoles no se olvida de los pacientes de Alzheimer y sus familias el próximo 22 de septiembre.

Anuncios



## Marcha y baile

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer, que se conmemora cada 21 de septiembre, **desde las 10:30 de la mañana el lunes 22 de septiembre saldrá la marcha solidaria desde la calle Azorín, en la sede de AFAMSO**. Una marcha que contará con los vecinos y vecinas de Móstoles pero, también, con asociaciones, los centros de mayores y miembros de la corporación municipal. La marcha acabará junto al Ayuntamiento de Móstoles y La Tasquita, el bar que se encuentra frente al Ayuntamiento, conocido por todos los vecinos, que ofrecerá una limonada a todos. **Tras la marcha habrá un breve acto institucional. Una marcha que servirá para dar visibilidad a esta problemática de salud** y poner sobre la mesa las necesidades de los pacientes y sus familias. También podremos adquirir las camisetas solidarias de AFAMSO por un precio de 5 euros.



A las 12:00, sin movernos de la Plaza de España, junto al Ayuntamiento **será el momento de 'Bailar por el Alzheimer' con la actuación de DJ Tito**. Una cita a la que están invitados todos los vecinos de Móstoles.

Anuncios



**terapias alternativas.** También cuenta con servicio de información y orientación, atención social o asesoramiento en adaptación domiciliaria. Durante todo el año AFAMSO realiza actividades de ocio y tiempo libre, formación o divulgación. Cualquier vecino puede colaborar haciéndose socio o a través de alguna donación a través de [este enlace web](#).

El 22 de septiembre Móstoles habla de Alzheimer y arropa a sus pacientes y familiares en la ciudad.

**\*Queda terminantemente prohibido el uso o distribución sin previo consentimiento del texto o de las imágenes que aparecen en este artículo.**

**Suscríbete gratis al**

[Canal de WhatsApp](#)

[Canal de Telegram](#)

La **actualidad de Móstoles** en [mostoleshoy.com](https://mostoleshoy.com)



---

---

Anuncios



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com



5



Vanitatis

Seguir

36.3K Seguidores



# Adiós a la melatonina o la valeriana: esta es la rutina que puede ayudarte a dormir bien a partir de los 60 años

Historia de V. G. • 3 mes(es) • 3 minutos de lectura

Si quieras vivir una vida más feliz a los 60 años, di adiós a estos 7 hábitos

La regla del 6-6-6 con la que las personas mayores de 60 se ponen en forma

Dormir profundamente se vuelve más difícil con el paso del tiempo. A partir de los 60, muchas **personas notan que su descanso ha cambiado**: se despiertan varias veces por la noche, **les cuesta conciliar el sueño** o no logran sentirse descansadas al despertar. Este patrón, lejos de ser anecdótico, es una consecuencia habitual del **envejecimiento y de los cambios en los ritmos** circadianos y la arquitectura del sueño.



Publicidad

Curso Gratis de liderazgo:...

EOI

Comentarios

Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 25 y un 35 % de la población adulta sufre [insomnio transitorio](#), y entre un 10 y un

[Continuar leyendo](#)

 [Volver a Inicio](#)

## Contenido patrocinado



SEAT

**Preparados. Listos. SEAT.**

Patrocinado



Cozyviva

**Miles de mujeres adoran este bolso de hombro de cuero de becerro.**

Patrocinado



## Más para ti

 [Comentarios](#)

# MVGM recibe la certificación como "Espacio Cerebroprotegido" y amplía su compromiso en España y Portugal

Fuente: Agencias

**Este hito supone, además, el primer proyecto de la Fundación desarrollado parcialmente en Portugal, con formación adaptada al idioma portugués**



El ictus es la primera causa de muerte en mujeres y una de las principales causas de discapacidad en adultos.

Cada año, más de 120.000 personas sufren un ictus en España y más de 24.000 fallecen por esta causa.

El 90% de los casos de ictus pueden prevenirse y su detección precoz mejora significativamente el pronóstico.

MVGM, compañía referente europea en Property Management, con más de 1.500 empleados en 39 oficinas en 7 países, ha recibido la certificación como Espacio Cerebroprotegido en España y Portugal por la formación de su equipo corporativo. Se trata de una iniciativa impulsada por la Fundación Freno al Ictus que reconoce a las organizaciones comprometidas con la prevención y la actuación frente al ictus.

La certificación se centra en el ámbito corporativo de MVGM, reforzando su compromiso con la salud y la seguridad de sus colaboradores y sumándose a la red de espacios preparados para actuar ante una emergencia sanitaria tan frecuente como el ictus.

En España, un total de 73 colaboradores de la sede corporativa han completado la formación, dentro de una plantilla de 100. En Portugal, 14 profesionales han finalizado ya la capacitación de un total de 23. Este hito supone, además, el primer proyecto de la Fundación desarrollado parcialmente en Portugal, con formación adaptada al idioma portugués.

La formación permite a los empleados identificar de manera temprana los



[f](https://www.facebook.com/navarracom) (<https://www.facebook.com/navarracom>) [X](https://twitter.com/navarra_com) ([https://twitter.com/navarra\\_com](https://twitter.com/navarra_com))  
[\(](https://www.instagram.com/navarra.com_diario/) ([https://www.instagram.com/navarra.com\\_diario/](https://www.instagram.com/navarra.com_diario/))

(/LOGIN/)

(/USER/REGISTER/)



JUEVES, 11 DE SEPTIEMBRE DE 2025 ACTUALIZADO 14:53

okdiario  
(<https://okdiario.com/>)

SOCIEDAD

## La Clínica Universidad de Navarra abre un área pionera contra la migraña y el vértigo

La nueva unidad ofrece consultas conjuntas de neurólogos y otorrinos para diagnosticar y tratar la migraña vestibular.



La Dra. Margarita Sánchez del Río, especialista del Departamento de Neurología, y los doctores Nicolás Pérez y Melissa Blanco, especialistas del Departamento de Otorrinolaringología de la Clínica Universidad de Navarra. CUN

REDACCIÓN (/AUTHOR/REDACCION/)

11 SEPTIEMBRE, 2025 - 10:48 | ACTUALIZADO: 11 SEPTIEMBRE, 2025 - 10:48

[f](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://navarra.okdiario.com/articulo/sociedad/clinica-universidad-navarra-inaugura-area-migraña-vestibular/) ([HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER/SHARER.PHP?U=HTTPS://NAVARRA.OKDIARI](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://navarra.okdiario.com/articulo/sociedad/clinica-universidad-navarra-inaugura-area-migraña-vestibular/)

- ✖ (HTTPS://TWITTER.COM/INTENT/TWEET?TEXT=LA+CL%C3%ADNICA+UNIVERSIDAD+DE+NAVARRA)
- ✖ (HTTPS://BSKY.APP/INTENT/COMPOSE?TEXT=LA%20CL%C3%ADNICA%20UNIVERSIDAD%20DE%20NAVARRA)
- ✉ (MAILTO:?SUBJECT=LA%20CL%C3%ADNICA%20UNIVERSIDAD%20DE%20NAVARRA%20&BODY=)

...

☞ SOCIEDAD (/TAGS/SOCIEDAD/) CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA (/TAGS/CLINICA-UNIVERSIDAD-DE-NAVARRA/) ENFERMEDADES (/TAGS/ENFERMEDADES/)

## NOTICIAS RELACIONADAS

(/ARTICULO/SOCIEDAD/DARELL-NINO-TRES-ANOS-CANCER-QUE-HA-SALVADO-VIDA-GRACIAS-CLINICA-UNIVERSIDAD-NAVARRA/20250619182113598956.HTML?)

UTM\_SOURCE=RELATED&UTM\_MEDIUM=LINK&UTM\_CAMPAIN=RELATED)

DARELL, EL NIÑO DE TRES AÑOS CON CÁNCER QUE HA SALVADO LA VIDA GRACIAS A LA CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA (/ARTICULO/SOCIEDAD/DARELL-NINO-TRES-ANOS-CANCER-QUE-HA-SALVADO-VIDA-GRACIAS-CLINICA-UNIVERSIDAD-NAVARRA/20250619182113598956.HTML?)

UTM\_SOURCE=RELATED&UTM\_MEDIUM=LINK&UTM\_CAMPAIN=RELATED)

La **Clínica Universidad de Navarra** (<https://navarra.okdiario.com/tags/clinica-universidad-de-navarra/>) ha puesto en marcha un área específica para la **migraña vestibular** (<https://navarra.okdiario.com/articulo/sociedad/enfermedad-migrana-salud-tratamiento/20190909122319287649.html>), una variante de esta enfermedad neurológica que combina los habituales dolores de cabeza con **mareos, vértigos y problemas de estabilidad**. Estos episodios están relacionados con una disfunción del sistema vestibular, conjunto de estructuras del oído interno y conexiones cerebrales que regulan el equilibrio y la orientación espacial.

El nuevo espacio busca ofrecer un **abordaje interdisciplinar**, ya que el diagnóstico de esta patología es principalmente clínico y exige la participación conjunta de neurólogos y otorrinolaringólogos.

---

**LA TERAPIA EXPERIMENTAL DE LA CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA QUE CAMBIA EL FUTURO DE LOS PACIENTES CON CÁNCER (/ARTICULO/SOCIEDAD/TERAPIA-EXPERIMENTAL-CLINICA-UNIVERSIDAD-NAVARRA-QUE-CAMBIA-FUTURO-PACIENTES-CANCER/20250908105412615097.HTML)**

---

El doctor **Nicolás Pérez**, codirector del Departamento de Otorrinolaringología, ha subrayado que “el diagnóstico de la migraña vestibular precisa del consenso del neurólogo y del otorrino para descartar otras posibles enfermedades. Lo ideal es que la consulta se haga de forma conjunta para decidir el tratamiento”.

PUBLICIDAD

En la misma línea, el neurólogo **Pablo Irimia** ha recordado que “la migraña afecta al 14% de la población y el vértigo posicional a casi el 12%. Por eso es relativamente sencillo encontrarnos con pacientes en los que coincidan ambas enfermedades. Conocer la causa última es clave para prescribir un tratamiento adecuado”.

---

**EL AVANCE DE LA CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA PARA DETECTAR EL CÁNCER: VE LO QUE EL OJO HUMANO NO DETECTA (/ARTICULO/SOCIEDAD/CLINICA-UNIVERSIDAD-NAVARRA-DETECTAR-CANCER/20250825131908612982.HTML)**

---

Los especialistas de la Clínica piden a los pacientes que registren de manera detallada la **frecuencia y duración de los síntomas**. Estos datos permiten, en una revisión conjunta, establecer un diagnóstico más preciso. La doctora **Margarita Sánchez del Río**, neuróloga de la Clínica, ha valorado positivamente la experiencia: “Proporciona mayores facilidades a los pacientes y una atención multidisciplinar adecuada. Después de la revisión, nos reunimos para consensuar la situación de cada persona. Además, cuando existen comorbilidades, puede ser necesario ajustar el tratamiento con otros especialistas”.

En España, la **Sociedad Española de Neurología** estima que más de cinco millones de personas sufren migraña. Por su parte, la **Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello** apunta que la migraña vestibular es la **principal causa de vértigo recurrente espontáneo**.

Lo más leído

---



EN DIRECTO

PUBLICIDAD

[Ondacero](#) [Emisoras](#) [Comunidad Valenciana](#) [Elche](#) [Noticias](#)**TAMBIÉN ASISTIRÁ A UN CONCIERTO DE LA CAPELLA Y ESCOLANÍA DEL MISTERI D'ELX**

## La reina Sofía inaugura el lunes en Elche el congreso internacional sobre enfermedades neurodegenerativas

El alcalde Pablo Ruz emite un **Bando** instando a engalanar la ciudad con **banderas de España** colgadas en los **balcones**

David Alberola García  
Elche | 11.09.2025 11:27



La reina doña Sofía acompañada de su hijo, el Rey Felipe VI (imagen de archivo). | Agencia EFE

**Elche** va a recibir este próximo lunes, día 15 de septiembre, a la reina doña Sofía, que por la mañana va a inaugurar en el **Gran Teatro** el **Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas**, que se va a celebrar en la ciudad entre esa jornada y el miércoles.

Por la tarde, la reina Sofía asistirá en la basílica de Santa María un concierto de la Capella y Escolanía del Misteri, organizado expresamente con motivo del congreso.



EN DIRECTO  
Por fin



EN DIRECTO

## Cuarta visita de la reina Sofía a Elche

La bienvenida al evento se va a producir en una dotación cultural como el Gran Teatro que la reina Sofía conoce puesto que la inauguró ella hace casi 29 años, concretamente el 8 de octubre de 1996.

Va a ser la **cuarta vez** que la reina Sofía visita Elche. Además de para la inauguración del actual Gran Teatro, realizó otra visita en 1985 y en 1994 también viajó a la ciudad acompañando en esa cita al rey emérito Juan Carlos I.

[enfermedades neurodegenerativas](#)[reina sofia](#)[Elche](#)[Onda Cero Elche](#)[Congreso](#)

## Te recomendamos

**Los grandes bancos quisieron ocultarlo, ¡pero ya es demasiado tarde!**

topscompara

**¿Naciste entre 1959 y 1989? Aquí te explicamos cómo ganar más dinero.**

topscompara

**El gobierno instala placas solares casi gratis en estas provincias**

GreenExperts.es

[Más información](#)

**Rubén Amón, sobre el físico de Pedro Sánchez: "No es ningún tabú analizar qué le pasa porque ha hecho de su imagen un alarde de propaganda"**

Onda Cero

**Un sitio de citas para senior que realmente funciona**

Wingtalks

[Leer más](#)

**La intervención de Albert Rivera en 2019 sobre el "Plan Sánchez" que vuelve a hacerse viral**

Onda Cero

**Antonio López como nunca antes lo habías visto**

ARTIKA | Artists' Books

[Obtén información](#)

**Lo que cambiará en 2025 con la nueva regulación de la energía solar.**

GreenExperts.es

[Más información](#)

**El truco de la almohada que casi nadie usa contra la apnea del sueño**

Derila Ergo

**Llega el juicio a los padres acusados de intentar asesinar a su bebé al zarandearlo en Gipuzkoa**

Onda Cero

**¡Todo un despliegue!**

Orange

**Un influencer cuenta lo que le cobran por tres zumos y una botella de agua en Ibiza y la gente no da crédito**

Flooxer Now

EN DIRECTO  
Por fin

**¡ÚNETE A LA TRIBU! Recibirás un código de descuento para tu primera compra**

Correo electrónico

**¡ME UNO!**

Envío Gratis a partir de 38€

PALEOBULL

Buscar por...

Mi cuenta

0

< PACKS AHORRO ▾

SNACKS ▾

PROTEÍNAS ▾

SUPLEMENTOS ▾

SUPERFOODS >



## Cómo reducir tu edad biológica: claves prácticas y evidencia científica



**¡ÚNETE A LA TRIBU! Recibirás un código de descuento para tu primera compra**

**¡ME UNO!**

implica perder salud, energía ni vitalidad. En muchos sentidos, envejecer bien es posible. Cada vez más estudios muestran que, aunque el tiempo no se detiene, sí podemos reducir su impacto en el organismo.

Lo que antes parecía una contradicción es hoy una realidad respaldada por la ciencia. Para entenderlo, conviene diferenciar entre **edad cronológica** —los años vividos desde el nacimiento— y **estado biológico**, que refleja cómo se encuentran tus células, tejidos y órganos en el proceso de envejecimiento. La primera es inmutable, pero la segunda puede mejorar con hábitos adecuados.

Una investigación publicada en *Demography* confirma que el aumento de la esperanza de vida se debe, en parte, a cambios en el ritmo del desgaste orgánico gracias a avances médicos y, sobre todo, a un mejor estilo de vida. Decisiones como moverte más, comer mejor y gestionar el estrés pueden **ralentizar el deterioro celular** e incluso revertirlo. Quienes mantienen un organismo más joven que su calendario vital tienen menos riesgo de mortalidad y de desarrollar enfermedades asociadas a la vejez.

## **La hormesis: adaptarte a pequeños retos para ganar salud**

Para intervenir en nuestro reloj biológico conviene entender el poder de la **hormesis**, la idea de que nuestros genes están mejor adaptados a la escasez y la adversidad que a la abundancia. Nuestros antepasados sobrevivieron porque el cuerpo estaba acostumbrado a ciertos desafíos, no a la comodidad constante que hoy disfrutamos.

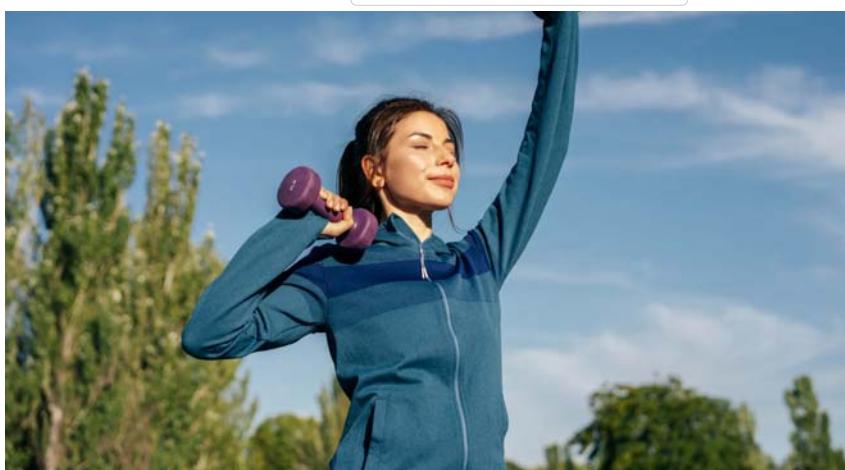
La hormesis consiste en exponerse de forma controlada a estresores positivos que activan mecanismos de reparación y adaptación: frío, calor, luz solar, altitud... y, sobre todo, ejercicio físico.

## **Ejercicio: el mejor antienvejecimiento**



¡ÚNETE A LA TRIBU! Recibirás un código de descuento para tu primera compra

¡ME UNO!



El ejercicio es, probablemente, lo más parecido que tenemos a un elixir de la juventud. Mejora la vitalidad a corto plazo, alarga la vida y ayuda a conservar la funcionalidad durante más tiempo. De hecho, una persona de 70 u 80 años que entrene con regularidad puede tener fuerza y capacidad cardiovascular comparables a las de alguien 20 o 30 años más joven.

Un estudio reciente en el *International Journal of Environmental Research and Public Health* halló que correr al menos 75 minutos por semana se asocia con telómeros más largos (estructuras que protegen los cromosomas), lo que equivaldría a 12 años de ventaja frente a personas sedentarias.

No sorprende que la **aptitud cardiorrespiratoria**, y en particular el VO<sub>2</sub> máx (capacidad máxima de procesar oxígeno), sea un mejor predictor de longevidad que muchos parámetros habituales de una analítica. La fuerza muscular, medida por ejemplo con la **fuerza de agarre**, también es un indicador clave. Mantener un buen nivel en ambas previene la sarcopenia y la pérdida de masa ósea.

La buena noticia es que nunca es tarde para mejorar. Para potenciar el VO<sub>2</sub> máx, combina cardio de baja intensidad (zona 2) durante al menos 30 minutos varias veces por semana con intervalos de alta intensidad (zona 5). El **entrenamiento de fuerza**, con pesas o peso corporal, favorece la salud muscular a cualquier edad.



¡ÚNETE A LA TRIBU! Recibirás un código de descuento para tu primera compra

[¡ME UNO!](#)



Si el movimiento es fundamental, la alimentación también desempeña un papel crucial. Aquí la hormesis aparece de nuevo, por ejemplo, con el **ayuno intermitente**. Aun así, lo prioritario es basar la dieta en **comida real**: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, tubérculos, pescado azul, carne magra, lácteos fermentados, frutos secos, aceite de oliva, semillas y bebidas como café o té, limitando los ultraprocesados.

Estos alimentos aportan grasas saludables, proteínas de alto valor, carbohidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales. Nutrientes como magnesio, omega-3, vitamina D, zinc, potasio o polifenoles ayudan a combatir el deterioro celular, fortalecer la inmunidad y reducir la inflamación.

Un estudio en *JAMA Network Open* halló una fuerte relación entre una dieta rica en micronutrientes y células más jóvenes. Además, investigaciones en *Nature Aging* y *The American Journal of Clinical Nutrition* sugieren que la suplementación con vitamina D y omega-3 puede contribuir a frenar el desgaste fisiológico.

## La importancia del sueño y el manejo del estrés



**¡ÚNETE A LA TRIBU! Recibirás un código de descuento para tu primera compra**

[¡ME UNO!](#)



Dormir bien es esencial para procesos clave en el sistema inmune, el equilibrio hormonal, la neuroplasticidad y la reparación de tejidos. Sin embargo, datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) muestran que casi la mitad de los adultos duerme mal y más de la mitad no alcanza las horas recomendadas.

Descansar menos de siete horas de forma crónica aumenta el riesgo de enfermedades cardiométrabólicas, neurodegenerativas, ciertos cánceres y trastornos mentales, además de [acelerar el envejecimiento interno](#).

El estrés sigue un patrón similar: exposiciones puntuales pueden ser beneficiosas (hormesis), pero el estrés crónico incrementa el [desgaste del organismo](#) y eleva el riesgo de enfermedad. Hábitos como el ejercicio, una buena alimentación y un descanso adecuado ayudan a contrarrestarlo, y se pueden sumar técnicas como meditación, respiración consciente o apoyo profesional.

Hoy es posible estimar nuestro reloj biológico mediante análisis de sangre que miden telómeros, metilación del ADN y otros biomarcadores, así como a través de test epigenéticos y pruebas de aptitud física. Estos datos pueden orientar mejoras de hábitos para mantenerte en tu mejor forma el mayor tiempo posible.

La conclusión es clara: el **estilo de vida marca la diferencia**. Si te mueves a diario, comes bien, descansas, gestionas el estrés y [cultivas relaciones sociales](#) y un [propósito vital](#), tendrás más opciones de vivir una vida larga, plena y

...





## SUEÑO

# Gemma Rubís, farmacéutica: "Dormir bien no es un lujo, es un pilar de salud que tu cuerpo te agradecerá cada día"

Una divulgadora explicó los mejores trucos para conciliar el sueño y descansar bien cada noche

Mauricio González, endocrino: "Este ejercicio es ideal para tu función pulmonar y te ayuda a mejorar tu estado de ánimo"



Gemma Rubís, farmacéutica / @Gemmarubisfarma en Instagram

## OSCAR BELLOCH

Actualizado a 11/09/2025 12:03 CEST

**Dormir plácidamente puede ser tarea imposible** para las personas que sufren de problemas para conciliar el sueño o algún tipo de insomnio. A veces, **el estrés** por problemas familiares o por la presión en el trabajo **puede conllevar a estos trastornos**, que es importante no pasar por alto porque pueden terminar siendo muy perjudiciales para la salud.



Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (España)

Buscar

Índices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Última Información

Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1) Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1) **Noticias (/noticias-generales-1)**

## 12 de septiembre: Día Internacional de Acción contra la Migrña

VADEMECUM - 11/09/2025 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoría\_11-1)

*La migrña es la sexta enfermedad más prevalente del mundo: afecta al 18% de las mujeres y al 9% de los hombres.*

Mañana, 12 de septiembre, es el Día Internacional de Acción contra la Migrña, un tipo de dolor de cabeza grave e incapacitante y una de las cefaleas primarias más frecuentes. De hecho, la migrña es la sexta enfermedad más frecuente del mundo, sobre todo en mujeres: aproximadamente un 18% de las mujeres en el mundo padecen migrña, frente a un 9% de los hombres.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España padecen migrña más de 5 millones de personas, de las cuales, más de 1,5 millones la padecen en su forma crónica, es decir, sufren dolor de cabeza más de 15 días al mes. Además, cada año, en España, un 2,5% de la población española comienza a padecer migrña y aproximadamente en un 3% de los pacientes con migrña se cronifica su enfermedad.

Por otra parte, en España, la migrña también es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años: más del 50% de los pacientes presentan discapacidad grave o muy grave. Además, la migrña se asocia con un mayor riesgo de ansiedad, depresión –con un 38% de pacientes mostrando síntomas depresivos moderados a graves– además de otras muchas más comorbilidades como problemas cardiológicos y vasculares, trastornos del sueño, problemas inflamatorios o gastrointestinales.

Asimismo, la migrña genera un impacto económico muy elevado. En España, se calcula que el coste total oscila entre 10.394 y 14.230 millones de euros anuales. De este coste, aproximadamente un 65% está asociado a pérdidas de productividad laboral por absentismo y presentismo, y que por persona puede superar los 6.000 euros, pero también al impacto de la migrña en la carrera profesional del paciente: un 25% de los pacientes declaran haber perdido su empleo como consecuencia de su enfermedad, un 28% indican que no les es posible ascender laboralmente y un 43% afirman que la migrña les ha impedido acceder a un trabajo o renovar un contrato. Además de la necesidad de recursos sanitarios: en los últimos 6 meses, más del 70% de las personas con migrña han necesitado visitar a un médico de atención primaria o a un neurólogo, más del 45% había acudido a urgencias y cerca del 12% había sido hospitalizado.

*“La migrña supone una carga muy significativa tanto para los pacientes como para la sociedad y tanto a nivel económico como sociosanitario. Debido a su alta prevalencia como por la discapacidad que provoca debería ser una prioridad de salud pública y, sin embargo, sigue estando altamente infradiagnosticada y subtratada”, comenta el Dr. Robert Belvís, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “En la SEN estimamos que sólo un 56% de las personas con migrña en España ha recibido un diagnóstico adecuado de la enfermedad y que menos del 20% de las personas con migrña que necesitan de tratamientos preventivos están accediendo a ellos”.*

La SEN considera que la baja utilización de tratamientos preventivos, a pesar de la alta discapacidad asociada a la migrña, es uno de los mayores retos que se deben afrontar. Ya que a pesar de que en los últimos años se han producido importantes avances en el conocimiento de la fisiopatología de la migrña que han permitido el desarrollo de varios tratamientos eficaces que han conseguido mejorar significativamente la calidad de vida de muchos pacientes, el acceso a estos fármacos es desigual tanto entre las diferentes comunidades autónomas, como dentro de la misma región, dependiendo del centro donde el paciente sea tratado.

*“Según los últimos estudios que manejamos, cerca del 25% de los pacientes españoles tienen más de cuatro días de migrña al mes, por lo que podrían beneficiarse del tratamiento preventivo. Sin embargo, menos del 10% lo recibe, y solo un 1% de los pacientes están accediendo a las nuevas terapias anti-CGRP”, comenta el Dr. Robert Belvís. “Por lo tanto, muchos pacientes que necesitan y se podrían ver beneficiados por los tratamientos disponibles, no los están recibiendo. Por ello, desde la Sociedad Española de Neurología reclamamos un plan estratégico que permita un abordaje multidisciplinar, integral y transversal de la migrña y otras cefaleas en el seno del Sistema Nacional de Salud para garantizar que la atención médica sea comparable en todas las comunidades autónomas y que no exista inequidad. Porque está en nuestras manos ayudar al paciente a reducir la discapacidad que sufre, mejorar su calidad de vida, y a la vez reducir los costes derivados de las bajas laborales y pérdida de productividad que provoca la migrña”.*

### Enlaces de Interés

#### Indicaciones:

[Migrña \(../../../../enfermedad-migrana\\_2987\\_1\)](#)[Migrña crónica \(../../../../enfermedad-migrana+crónica\\_4929\\_1\)](#)[Migrña, prevención \(../../../../enfermedad-migrana%2C+prevención\\_1485\\_1\)](#)

volver al listado (/noticias-generales-1) siguiente (/noticia\_603855)

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) | [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#) | [Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#) | [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

La Fundación Española de Cefaleas presenta una campaña de divulgación para romper mitos acerca de la migraña, una de las enfermedades más estigmatizadas y banalizadas por la sociedad

VADEMECUM - 11/09/2025 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoría\_11-1)

*A nivel mundial, la migraña es la tercera enfermedad más frecuente del mundo y la segunda causa de discapacidad. En España, afecta a un 12% de la población, de la que un 80% son mujeres.*



Cada 12 de septiembre se conmemora el *Día Internacional de Acción contra la Migraña* con el objetivo de dar visibilidad a esta enfermedad y sus consecuencias para todas aquellas personas que la sufren, así como concienciar a toda la sociedad del impacto real que tiene. La migraña es una de las cefaleas más frecuentes, y afecta al 12% de la población española.

La Fundación Española de Cefaleas (FECEF) (<https://fecef.es/>) se puso en marcha hace unos meses con la divulgación como uno de sus valores principales. En este contexto, y a través de iniciativas como la campaña 'Contra los prejuicios que empeoran la migraña' busca luchar contra algunos de los falsos mitos asociados a esta enfermedad neurológica a través de diferentes publicaciones en redes sociales, donde se hace hincapié en elementos como son la discapacidad, la desinformación, el infradiagnóstico, la desesperanza y la invisibilidad e incomprendimiento que acompañan esta patología del sistema nervioso. A través de diferentes vídeos en formato *motion* se pondrá el foco en aspectos importantes sobre esta grave enfermedad neurológica que causa un gran sufrimiento en quien la padece.

La FECEF compartirá así mensajes que contribuyen a luchar contra la banalización y la estigmatización de una enfermedad altamente discapacitante. En este contexto, el doctor Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha indicado que *"necesitamos llegar a un porcentaje muy amplio de la sociedad, más allá de ese 12% que estimamos de afectados, ya que es una enfermedad que sigue estando muy infradiagnosticada. Muchas de las personas que la sufren piensan que es algo con lo que tienen que vivir y para lo que no existen tratamientos eficaces, por lo que no acuden al médico"*.

Según datos de la SEN, la migraña afecta en España a un 12% de la población, unos cinco millones de personas, con una edad de entre 20 y 50 años en plena etapa de desarrollo personal y laboral. Pese a que está considerado un problema de salud de primer orden, siendo la primera causa de discapacidad en personas menores de 50 años, no recibe la atención que merece.

Por su parte, tal y como explica el director de la FECEF, el doctor José Miguel Láinez, con esta iniciativa queremos poner el foco en algunas de las ideas que erróneamente se asocian a este tipo de cefalea, que es una de las más frecuentes, como es el desconocimiento sobre que *"la migraña no es un dolor de cabeza más como suele pensarse. Se trata de una enfermedad grave con un sufrimiento que te puede cambiar la vida de un modo radical. Tampoco se es consciente del infradiagnóstico que existe, ya que más del 40% de las personas que sufren dolor de cabeza con cierta recurrencia aún está sin diagnosticar. Por lo que en esta ocasión queremos ir lanzando mensajes claros que ayuden a que la población conozca más este problema de salud y se le preste más atención profesional"*.

Desde la FECEF se pretende concienciar sobre estos aspectos para que la gente reconozca sus síntomas y no los ignore, ya que hay soluciones que pueden mejorar significativamente su calidad de vida. *"Queremos que estas personas y su entorno reciban el cuidado que se merecen, mejorando su bienestar y reduciendo su sufrimiento y discapacidad. Para ello debemos aumentar la educación e información a la sociedad, favorecer la formación del profesional e impulsar la investigación"*, concluye el doctor Láinez.

Fuente:

Fundación Española de Cefaleas (FECEF)

Enlaces de Interés

Indicaciones:

[Migraña \(..../..../enfermedad-migrana\\_2987\\_1\)](#)[Migraña crónica \(..../..../enfermedad-migrana+cronica\\_4929\\_1\)](#)[Migraña, prevención \(..../..../enfermedad-migrana%2C+prevencion\\_1485\\_1\)](#)



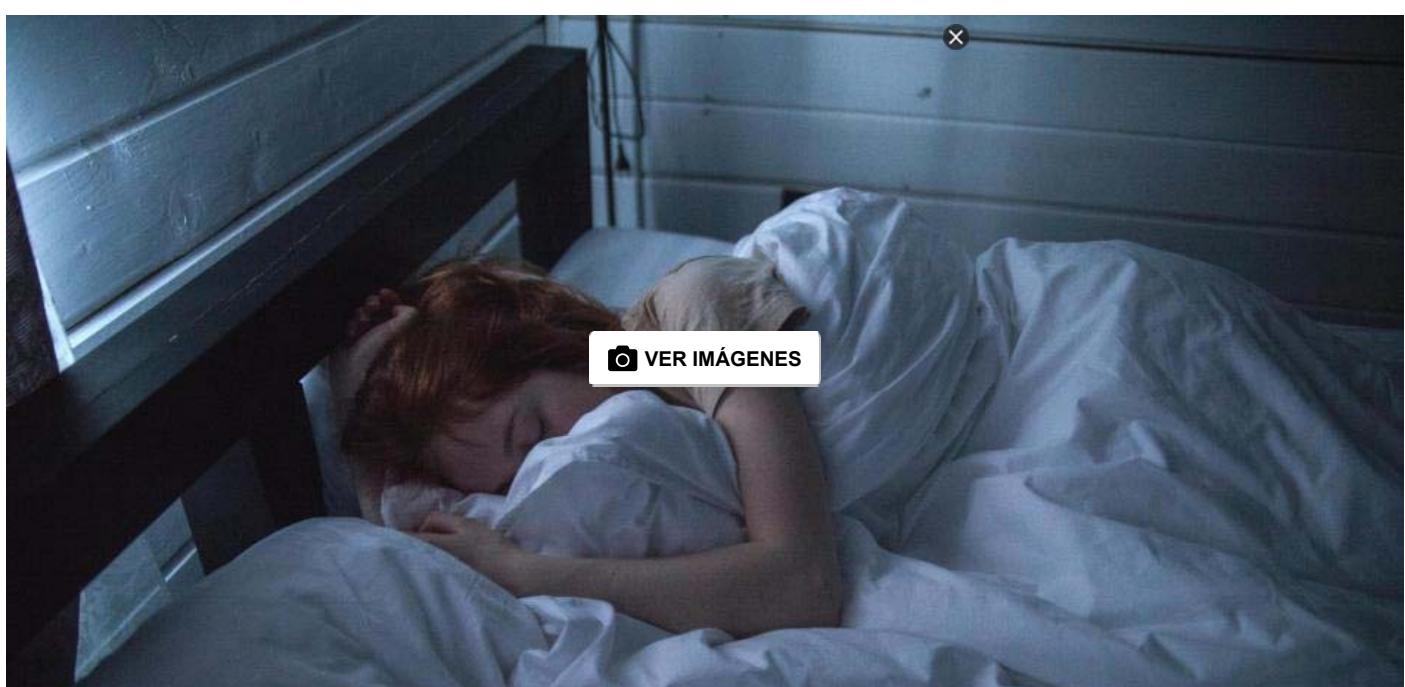
## SUEÑO

# Los trucos de un psiquiatra para un sueño reparador: "Quedarse despierto hasta tarde provoca problemas de memoria"

El doctor Daniel Amen comparte cinco sencillos hábitos con los que te dormirás más rápido y descansarás mejor

Adiós al malestar emocional con esta sencilla técnica que puedes hacer tu mismo

 VER IMÁGENES



El psiquiatra Daniel Amen revela cinco técnicas para dormirse rápidamente y despertarse revitalizado / Pexels

## ANNA BATLLE PLANAS

Actualizado a 10/09/2025 20:00 CEST

Uno de cada tres adultos en España se despierta con la sensación de no haber descansado, según [el último informe de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\) sobre el sueño](#). Además, apunta el estudio, **más de la mitad de los españoles no duerme las 7-9 horas diarias recomendadas por los expertos**.