



Más de 41.000 ourensanos padecen de migraña

A.FERRADÁS

Ourense

Más 41.000 personas en la provincia podrían padecer migraña, la enfermedad neurológica más frecuente y común en las consultas del Servicio de Neurología del Área Sanitaria de Ourense, Verín y Valdeorras, que se sumó ayer al Día Internacional de Acción contra la Migraña, como vía para dar visibilidad a una patología que sufre de un doble estigma: banalización y, por consiguiente, infradiagnóstico.

Es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años, con una importante diferencia de género. La Sociedad Española de Neurología estima que afecta al 18 % de las mujeres y al 9 % de los hombres, que en Ourense supone más de 28.000 mujeres y 13.000 hombres con esta patología.

Este año la campaña tiene por lema «Deseos extraordinarios», para visibilizar la aspiración de los pacientes para vivir sin dolor ni limitaciones, poniendo el foco en el diagnóstico precoz, al que se suma el Servicio de Neurología de Ourense, que tiene una consulta monográfica específica semanal para atender los casos más graves.



La migraña, primera causa de discapacidad entre menores de 50

El 12 % de los aragoneses sufre cefaleas, se informó en el Día Internacional de esta dolencia

HUESCA.- En Aragón, en torno al 12 % de la población sufre cefaleas, un problema de salud predominante en mujeres y que mayoritariamente se inicia antes de los 30 años.

La migraña es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mun-

do, siendo la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años en España, según informó la Sociedad Española de Neurología (SEN) ayer, coincidiendo con el Día Internacional de Acción contra la Migraña.

Sonia Santos, coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa, explica que la migraña se caracteriza por episodios recurrentes de dolor de cabeza (cefalea), generalmente unilateral y



LAURA AYERBE

La migraña no se puede curar, pero hay tratamientos para mejorar los síntomas. Foto de un centro de salud.

localizado alrededor del ojo (otras veces se percibe en la nuca o frente), de intensidad moderada-grave y generalmente pulsátil. También es frecuente asociar náuseas y/o vómitos y menor tolerancia a la luz y al ruido. Además, aproximadamente el 20 % de las personas tiene migraña con aura. No existen tratamientos para curar la migraña, pero sí se puede mejorar tanto la intensidad del dolor, con tratamiento que alivian los síntomas, como la frecuencia de los ataques. ● D.A.



El servicio de Neurología del CHUO estima que 41.000 ourensanos padecen migraña

Hay pacientes que tienen hasta quince días de dolor al mes

OURENSE / LA VOZ

El Servicio de Neurología del Área Sanitaria de Ourense, Verín y Valdeorras se sumó al Día Internacional de Acción contra la Migraña recordando que más de 41.000 personas en la provincia podrían padecer esta enfermedad neurológica, la más frecuente y la más común en sus consultas.

Lejos de ser «solo un dolor de cabeza», la migraña es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que afecta al 18 % de las mujeres y al 9 % de los hombres, lo que en Ourense supondría más de 28.000 mujeres y 13.000 hombres.

El servicio alerta de que hasta el 40 % de los pacientes no están diagnosticados y la mitad recibe un tratamiento inadecuado. Muchos casos se minusvaloran y se afrontan con automedicación, lo que aumenta el riesgo de cronicación. «Desexos extraordinarios» es el lema de la campaña de este año, centrada en el diagnóstico precoz para evitar la cronicación y permitir instaurar antes un tratamiento adecuado.

En el Hospital Universitario de Ourense funciona una consulta monográfica semanal para pacientes con migraña grave o crónica, que en el 2024 atendió 404 consultas. Entre un 2 % y un



María Pardo y Nabil Sabbagh, del servicio de Neurología del CHUO.

3 % de los pacientes sufren migrañas graves, con hasta 15 días de dolor al mes.

Reducir los días de dolor

El servicio destaca los avances logrados con nuevos tratamientos, como los anticuerpos monoclonales subcutáneos, empleados desde el 2021 como terapia preventiva en los casos más graves. Más de un centenar de pacientes se benefician ya de estas opciones, que permiten reducir entre un 50 % y un 70 % los días de dolor.

El diagnóstico de la migraña es clínico, basado en síntomas como dolor pulsátil intenso y unilateral, acompañado de sensibilidad a la luz, al ruido, náuseas, vómitos o molestias con olores y movimientos. Aunque su origen es genético y complejo, con influencia de factores ambientales y hormonales, los neurólogos insisten en que la principal herramienta frente a la cronicación es un diagnóstico precoz y un tratamiento adaptado, evitando la automedicación y los mitos asociados a esta patología.



SPC

La migraña es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un trastorno muy común que afecta al 14 por ciento de la población mundial. Es decir, una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia que, en nuestro país, afecta a más de cinco millones de adultos, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Como apunta el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, «la migraña es un tipo de cefalea (dolor de cabeza) de gran intensidad, aguda y recurrente, con mayor incidencia en las mujeres. Muchas veces, duele solo un lado de la cabeza y se presenta acompañada de náuseas, vómitos o sensibilidad o intolerancia a los ruidos y a la luz. Aunque no es una enfermedad grave, sí es capaz de dejarnos fuera de juego durante unas horas o, incluso, varios días».

De hecho, la migraña es, según la SEN, la primera causa de discapacidad entre personas adultas menores de 50 años. Se trata de uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral.

«Aunque no se conoce la causa exacta, se piensa que quienes padecen este problema tienen un cerebro especialmente reactivo. Sus neuronas, hiperactivas y muy sensibles, envían impulsos a los vasos sanguíneos, lo que provoca su estrechamiento y posterior dilatación. Estos cambios, que afectan también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor», explica el experto de Cinfa.

Pueden desencadenar estas crisis de migraña numerosas

MIGRAÑA BAJO CONTROL



Quien sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que a veces paraliza la vida, pero es importante identificar qué factores pueden desencadenar una crisis

sustancias y circunstancias como, por ejemplo, el alcohol, el tabaco, los cambios en los niveles hormonales como los provocados en el ciclo menstrual, los olores fuertes, los cambios meteorológicos o de altitud bruscos, la falta de sueño, el ejercicio físico o el estrés.

También son posibles desencadenantes algunos alimentos como el chocolate, los lácteos y los cacahuates, al igual que edulcorantes como la sacarosa, sustancias como la tiramina -presente en el vino, el queso curado, el chocolate negro o el pescado ahumado, entre otros-, los nitratos de carnes como el tocino y el salami y el glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente, por ejemplo, en la comida china y en algunos snacks salados.

«No se trata de evitar todos estos alimentos, pero sí es recomendable evitar su consumo excesivo y que el propio paciente identifique cuáles le provocan un episodio de migraña y los retire de su dieta habitual» explica Maset.

SIGNOS PREMONITORIOS. Es crucial saber distinguir entre una migraña y una cefalea o dolor de cabeza común de cara a un tratamiento efectivo. «La migraña, habitualmente, empieza con los pródomos, que son signos *premonitorios* que ocurren hasta 24 horas antes de la migraña como cambios de humor, bostezos excesivos, etc. Posteriormente, una de cada cinco personas con migraña presenta la llamada *aura*, que puede consistir en náuseas, hormigueos y cambios en la percepción visual. Luego aparece el dolor de cabeza como tal, que puede durar horas e incluso días y, finalmente, una fase de agotamiento y de-

! UNA AYUDA PARA HACER FRENTE A LAS MOLESTIAS

1 Acude a tu médico siempre que sea necesario. La migraña puede tratarse y moderarse. Si el número de crisis o la intensidad del dolor aumentan, no dudes en acudir al especialista y sigue el tratamiento que te prescriba.

2 Aprende a reconocer los desencadenantes de tus crisis. Como estos varían de una persona a otra, en primer lugar, deberás identificarlos con ayuda del especialista. Trata de recordar si cuando tuviste las úl-

timas migrañas habías tenido exposición a algún ruido, luz u olor intenso, o si habías ingerido algún alimento determinado en las horas previas, y evítalos.

3 Elabora un calendario o diario de cefaleas. Se trata de un pequeño documento, muy sencillo, donde simplemente deberás ir anotando la fecha de tus crisis de dolor de cabeza, junto con otros datos como la intensidad del dolor y su repercusión en las actividades de la vi-

da diaria, síntomas acompañantes, medicamentos y dosis empleadas.

4 Cuida lo que comes. Seguir una dieta variada y equilibrada es siempre saludable, pero las personas con migraña deben intentar evitar los alimentos que constaten que les afectan como pueden ser el chocolate, la leche, el queso curado o el vino, al igual que el alcohol en general.

5 Mantén horarios regulares de sueño. Las variaciones en los

patrones de sueño pueden ser en parte responsables de las crisis de migraña, por lo que conviene seguir unos horarios lo más regulares posibles y, además, procurar dormir al menos siete u ocho horas diarias.

6 Plántale cara al estrés. La ansiedad que producen determinadas situaciones personales o laborales es también un probable desencadenante, por lo que es recomendable tratar de mantener la calma ante las complicaciones.

7 Aíslate en un lugar tranquilo. Los lugares ruidosos u olores penetrantes pueden desencadenar las crisis y, en cualquier caso, nunca las alivian. Por ello, cuando sufras una, y siempre que sea posible, tumbate en la cama o el sofá en una habitación a oscuras para evitar estímulos como la luz, el ruido o el movimiento.

8 Respira de forma relajada. Cuando se produzca una crisis,



El chocolate, los lácteos, los edulcorantes o los cacahuetes pueden llevar a un episodio

bilidad que se produce cuando el dolor cesa», precisa.

El dolor suele ser de intensidad moderada a severa y pulsátil, similar a palpitaciones o latidos en la cabeza. Aumenta en minutos u horas de manera gradual y también desaparece de manera paulatina.

Aunque no existe una cura específica, la migraña se puede tratar y controlar. «La persona que sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que, a menudo, paraliza su vida diaria, sino acudir a su médico para que le indique el mejor tratamiento para su caso», recalca el experto.

Uno de sus objetivos será mitigar los síntomas mediante el uso de fármacos analgésicos o específicos para la migraña que siempre deben ser prescritos por el médico para evitar posibles efectos adversos si se da un uso continuado y no controlado.

«El otro pilar del tratamiento lo constituye la prevención de los episodios aprendiendo a identificar y a evitar los estímulos que los provocan. Por ello, es muy importante que la persona con migrañas periódicas preste atención a las circunstancias que desencadenan sus crisis para procurar evitarlas», recomienda el doctor Maset.

intentar respirar de manera adecuada puede ayudarte. Inhalá lenta y profundamente y concéntrate. El dolor de cabeza disminuirá y comenzarás a sentirte mejor.

9 **Sigue la prescripción médica.** Toma solo los medicamentos que te prescriba el médico y del modo en que te lo indique. No olvides que ingerir demasiados puede provocar cefaleas de rebote.



La Sociedad Española de Neurología reclama un plan en el seno del Sistema Nacional de Salud

Un programa estratégico para abordar la migraña

S.N. OURENSE
especiales@laregion.net

La Sociedad Española de Neurología (SEN) reclama un plan estratégico que permita un abordaje multidisciplinar, integral y transversal de la migraña y otras cefaleas en el seno del Sistema Nacional de Salud (SNS) 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 migraña", ha indicado el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Robert Belvís.

En este sentido, la SEN explica que la migraña es un tipo de dolor de cabeza grave e incapacitante y una de las cefaleas primarias más frecuentes. De hecho, apunta, la migraña es la sexta enfermedad más frecuente del mundo, sobre todo en mujeres: aproximadamente un 18 por ciento de las mujeres en el mundo padecen migraña, frente a un 9 por ciento de los hombres.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España padecen migraña 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 por ciento de la población española comienza a padecer migraña y aproximadamente en un 3 por ciento de los pacientes con migraña se cronifica su enfermedad.

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



Un mujer reacciona ante un problema de migraña.

sueño, problemas inflamatorios o gastrointestinales.

Asimismo, la Sociedad resalta que la migraña 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 por ciento 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 migraña en la carrera profesional del paciente: un 25 por ciento de los pacientes declaran haber perdido su empleo como consecuencia de su enfermedad, un 28 por ciento indican que les es posible ascender laboralmente y un 43 por ciento afirman que la migraña les ha impedido acceder a un trabajo o renovar un contrato.

TRATAMIENTOS

Además de la necesidad de recursos sanitarios: en los últimos 6 meses, más del 70 por cien-

to de las personas con migraña han necesitado visitar a un médico de Atención Primaria o a un neurólogo, más del 45 por ciento había acudido a urgencias y cerca del 12 por ciento había sido hospitalizado. "La migraña 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 Belvís.

"En la SEN estimamos que sólo un 56 por ciento de las personas con migraña en España ha recibido un diagnóstico adecuado de la enfermedad y que menos del 20 por ciento de las personas con migraña que necesitan de tratamientos preventivos están accediendo a ellos", ha agregado. La SEN considera que la baja utilización de tratamientos preventivos, a pesar de la alta discapaci-

dad 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 por ciento de los pacientes españoles tienen más de cuatro días de migraña al mes, por lo que podrían beneficiarse del tratamiento preventivo. Sin embargo, menos del 10 por ciento lo recibe, y solo un 1 por ciento de los pacientes están accediendo a las nuevas terapias anti-CGRP", finaliza Belvís.

La migraña

es un tipo de dolor de cabeza grave e incapacitante y una de las cefaleas primarias más frecuentes

El coste total

de esta enfermedad en España oscila entre 10.394 y 14.230 millones de euros anuales



■ Actualidad

La Apnea del Sueño, una enfermedad multitudinaria y silenciosa

► La SEN (Sociedad Española de Neurología) estima que el 90% de los pacientes con apnea del sueño no están diagnosticados.

La Apnea del sueño es considerado un trastorno común donde nuestra respiración se interrumpe durante unos segundos y se puede repetir más de 30 veces por hora, incluso podemos llegar a roncar, afectando gravemente nuestro desarrollo, laboral, social, económico, etc. En su mayoría, los hombres son los más propensos a sufrir esta enfermedad, aunque las personas con sobrepeso, con vías respiratorias pequeñas, o niños con amígdalas hinchadas también pueden padecerla.

La calidad de sueño se define por: la duración, la continuidad y su profundidad. Esto quiere decir, dormir un promedio de 8 horas diarias, sin levantarse y sumirse en el. Por lo contrario, si nos sentimos cansados todo el tiempo por falta de calidad de sueño debemos visitar a un profesional cuanto antes.



■ Se estima que existen entre 5 y 7 millones de españoles que sufren apneas de sueño y gran parte de ellos desconocen el sufrir de apneas de sueño.

Existen tipos de apnea: La Apnea Obstructiva del Sueño, cuando los músculos de la garganta se relajan y las vías respiratorias se bloquean, reduciendo el flujo del aire provocando ronquidos. La Apnea Central del Sueño, cuando el cerebro temporalmente deja de enviar órdenes a los músculos de la respiración, consiguiendo así, la detención brusca de la respiración. Esta también está involucrada con otras enfermedades

como la insuficiencia cardíaca o el accidente cerebrovascular. Y por último, el Síndrome de Apnea del Sueño Compleja, que es una combinación de las dos anteriores. Siendo la más común la Apnea Obstructiva del Sueño.

Los síntomas coinciden para ambas apneas, dificultando su diagnóstico, sin embargo entre los síntomas más comunes tenemos: Ronquidos fuertes, jadeos al respirar durante el sueño, des-

pertar brusco, despertarse con la boca seca, dolor de cabeza por la mañana, insomnio, hipersomnia e irritabilidad en el día a día.

Existen tratamientos que pueden aliviar y prevenir estos problemas. Pero si aún no presentas ninguno de estos síntomas, lo puedes prevenir reduciendo moderadamente tu peso, alimentándote saludablemente, evitando dormir bocarriba, haciendo ejercicio, no bebiendo alcohol ni consumiendo tabaco.

Esto no es un juego, muchas personas han muerto a causa de las consecuencias de la Apnea del sueño. Sé precavido, vivir cansado no es vivir.

Por último, siempre puedes compartir en tus redes sociales sobre esta grave enfermedad, de esa forma habrá más personas informadas y menos casos de Apnea del Sueño.



Una realidad solapada por el estigma

►Aproximadamente un tercio de los pacientes con migraña reconocen experimentar estigma relacionado con la enfermedad. En concreto, se han descrito tres tipos de estigma que dificultan la calidad de vida de quienes conviven con esta patología: el público, que se basa en estereotipos y actitudes negativas de la sociedad; el estructural, que se refiere a las barreras sistemáticas dentro de políticas e instituciones; y el estigma interno, donde la persona con migraña internaliza estas percepciones negativas y puede minimizar sus propios síntomas, agravando el desarrollo de la enfermedad.

Los desafíos invisibles de convivir con migraña

►El estigma agrava esta enfermedad con gran impacto en la calidad de vida

R. Bonilla. MADRID

Incomprensión, invisibilidad, ansiedad, inseguridad emocional, problemas laborales, dificultades sociales... La migraña es una enfermedad neurológica muy específica que afecta de forma significativa a las personas que la padecen, convirtiéndose en una gran losa que merma su calidad de vida. Y, sin embargo, está rodeada de bastante incomprensión, ya que tiende a banalizarse, a pesar de que no se trata de una patología menor.

Todo lo contrario, pues según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) se estima que cinco millones de personas en nuestro país conviven con esta

enfermedad, «lo que se traduce entre un 12-14% de la población», puntualiza el doctor Jaime S. Rodríguez Vico, médico adjunto de Neurología y coordinador de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Rostro femenino

Tal y como demuestran las cifras, el paciente con migraña en nuestro país tiene rostro femenino y mediana edad, en pleno desarrollo laboral y familiar. «El perfil es el de una mujer en edad fértil y trabajadora, ya que se estima que esta patología afecta hasta el 18% de las mujeres», asegura el doctor Rodríguez Vico, quien detalla que «esto es debido principalmente a que uno de los desencadenantes

más potentes de la migraña son los cambios hormonales. En concreto, las variaciones de los niveles de estrógenos con la menarquia. Después de la menopausia, las frecuencias se van igualando a los hombres».

Cuando la migraña aparece, los pilares de la calidad de vida del paciente se desmoronan por culpa de las importantes limitaciones causadas directamente por el dolor de cabeza y por otros síntomas durante las crisis, sin olvidar las limitaciones que se dan durante los períodos entre crisis -que aparecen en forma de síntomas cognitivos, psicológicos y emocionales-, así como las limitaciones para realizar ciertas actividades cotidianas o de ocio.

Causa de discapacidad

Aunque es conocida por todos, lo cierto es que la migraña se infravaloriza y se trivializa, de ahí que cada 12 de septiembre siga siendo imprescindible celebrar el Día Mundial de Acción contra la Migraña con el objetivo de concienciar sobre esta patología neurológica que es una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial. «Es la enfermedad más incapacitante en mujeres trabajadoras y la segunda, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en años vividos con discapacidad», recuerda el doctor Rodríguez Vico.

Los expertos instan a actuar a tiempo y no subestimar esta enfermedad

En España la migraña es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años, hasta el punto de que más de la mitad presentan un grado de discapacidad grave o muy grave. «Se la compara en discapacidad a la tetraplejia y a la ceguera. No se trata de una enfermedad banal como se piensa generalmente. Ese es un estigma con el que intentamos acabar los profesionales», insiste el especialista. Y es que todo ello se traduce en un gran impacto en la faceta personal, pero también en el ámbito laboral «porque afecta al trabajador en forma de absentismo (bajas laborales) y sobre todo con presentismo, es decir, ir a trabajar y rendir mucho menos de lo que se debería por la enfermedad», lamenta el doctor Rodríguez Vico.

5 millones de españoles tienen migrañas, es decir, entre el 12-14 % de la población

13 millones de jornadas laborales se pierden cada año en España por culpa de esta enfermedad

70% de las personas con migraña crónica padecen un nivel de discapacidad grave o muy grave

Necesidades no cubiertas
Además de la invisibilidad que sufren los pacientes con migraña, existen grandes retos por cumplir en su abordaje: «Por un lado, la falta de un diagnóstico correcto, pues sin ello no se puede tratar bien la enfermedad y sabemos que casi la mitad de los pacientes no está diagnosticado. Y, por otro, el tratamiento, ya que alrededor del 70% de los pacientes que precisan tratamiento preventivo por la frecuencia de sus migrañas no lo toman. Esto es muy grave», lamenta el neurólogo.



SPC

La migraña es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un trastorno muy común que afecta al 14 por ciento de la población mundial. Es decir, una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia que, en nuestro país, afecta a más de cinco millones de adultos, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Como apunta el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, «la migraña es un tipo de cefalea (dolor de cabeza) de gran intensidad, aguda y recurrente, con mayor incidencia en las mujeres. Muchas veces, duele solo un lado de la cabeza y se presenta acompañada de náuseas, vómitos o sensibilidad o intolerancia a los ruidos y a la luz. Aunque no es una enfermedad grave, sí es capaz de dejarnos fuera de juego durante unas horas o, incluso, varios días».

De hecho, la migraña es, según la SEN, la primera causa de discapacidad entre personas adultas menores de 50 años. Se trata de uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral.

«Aunque no se conoce la causa exacta, se piensa que quienes padecen este problema tienen un cerebro especialmente reactivo. Sus neuronas, hiperactivas y muy sensibles, envían impulsos a los vasos sanguíneos, lo que provoca su estrechamiento y posterior dilatación. Estos cambios, que afectan también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor», explica el experto de Cinfa.

Pueden desencadenar estas crisis de migraña numerosas

MIGRAÑA BAJO CONTROL



Quien sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que a veces paraliza la vida, pero es importante identificar qué factores pueden desencadenar una crisis

sustancias y circunstancias como, por ejemplo, el alcohol, el tabaco, los cambios en los niveles hormonales como los provocados en el ciclo menstrual, los olores fuertes, los cambios meteorológicos o de altitud bruscos, la falta de sueño, el ejercicio físico o el estrés.

También son posibles desencadenantes algunos alimentos como el chocolate, los lácteos y los cacahuates, al igual que edulcorantes como la sacarosa, sustancias como la tiramina -presente en el vino, el queso curado, el chocolate negro o el pescado ahumado, entre otros-, los nitratos de carnes como el tocino y el salami y el glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente, por ejemplo, en la comida china y en algunos snacks salados.

«No se trata de evitar todos estos alimentos, pero sí es recomendable evitar su consumo excesivo y que el propio paciente identifique cuáles le provocan un episodio de migraña y los retire de su dieta habitual» explica Maset.

SIGNOS PREMONITORIOS. Es crucial saber distinguir entre una migraña y una cefalea o dolor de cabeza común de cara a un tratamiento efectivo. «La migraña, habitualmente, empieza con los pródomos, que son signos *premonitorios* que ocurren hasta 24 horas antes de la migraña como cambios de humor, bostezos excesivos, etc. Posteriormente, una de cada cinco personas con migraña presenta la llamada *aura*, que puede consistir en náuseas, hormigueos y cambios en la percepción visual. Luego aparece el dolor de cabeza como tal, que puede durar horas e incluso días y, finalmente, una fase de agotamiento y de-

! UNA AYUDA PARA HACER FRENTE A LAS MOLESTIAS

1 Acude a tu médico siempre que sea necesario. La migraña puede tratarse y moderarse. Si el número de crisis o la intensidad del dolor aumentan, no dudes en acudir al especialista y sigue el tratamiento que te prescriba.

2 Aprende a reconocer los desencadenantes de tus crisis. Como estos varían de una persona a otra, en primer lugar, deberás identificarlos con ayuda del especialista. Trata de recordar si cuando tuviste las úl-

timas migrañas habías tenido exposición a algún ruido, luz u olor intenso, o si habías ingerido algún alimento determinado en las horas previas, y evítalos.

3 Elabora un calendario o diario de cefaleas. Se trata de un pequeño documento, muy sencillo, donde simplemente deberás ir anotando la fecha de tus crisis de dolor de cabeza, junto con otros datos como la intensidad del dolor y su repercusión en las actividades de la vi-

da diaria, síntomas acompañantes, medicamentos y dosis empleadas.

4 Cuida lo que comes. Seguir una dieta variada y equilibrada es siempre saludable, pero las personas con migraña deben intentar evitar los alimentos que constaten que les afectan como pueden ser el chocolate, la leche, el queso curado o el vino, al igual que el alcohol en general.

5 Mantén horarios regulares de sueño. Las variaciones en los

patrones de sueño pueden ser en parte responsables de las crisis de migraña, por lo que conviene seguir unos horarios lo más regulares posibles y, además, procurar dormir al menos siete u ocho horas diarias.

6 Plántale cara al estrés. La ansiedad que producen determinadas situaciones personales o laborales es también un probable desencadenante, por lo que es recomendable tratar de mantener la calma ante las complicaciones.

7 Aíslate en un lugar tranquilo. Los lugares ruidosos u olores penetrantes pueden desencadenar las crisis y, en cualquier caso, nunca las alivian. Por ello, cuando sufras una, y siempre que sea posible, tumbate en la cama o el sofá en una habitación a oscuras para evitar estímulos como la luz, el ruido o el movimiento.

8 Respira de forma relajada. Cuando se produzca una crisis,



El chocolate, los lácteos, los edulcorantes o los cacahuetes pueden llevar a un episodio

bilidad que se produce cuando el dolor cesa», precisa.

El dolor suele ser de intensidad moderada a severa y pulsátil, similar a palpitaciones o latidos en la cabeza. Aumenta en minutos u horas de manera gradual y también desaparece de manera paulatina.

Aunque no existe una cura específica, la migraña se puede tratar y controlar. «La persona que sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que, a menudo, paraliza su vida diaria, sino acudir a su médico para que le indique el mejor tratamiento para su caso», recalca el experto.

Uno de sus objetivos será mitigar los síntomas mediante el uso de fármacos analgésicos o específicos para la migraña que siempre deben ser prescritos por el médico para evitar posibles efectos adversos si se da un uso continuado y no controlado.

«El otro pilar del tratamiento lo constituye la prevención de los episodios aprendiendo a identificar y a evitar los estímulos que los provocan. Por ello, es muy importante que la persona con migrañas periódicas preste atención a las circunstancias que desencadenan sus crisis para procurar evitarlas», recomienda el doctor Maset.

intentar respirar de manera adecuada puede ayudarte. Inhalá lenta y profundamente y concéntrate. El dolor de cabeza disminuirá y comenzarás a sentirte mejor.

9 Sigue la prescripción médica. Toma solo los medicamentos que te prescriba el médico y del modo en que te lo indique. No olvides que ingerir demasiados puede provocar cefaleas de rebote.

SPC

La migraña es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un trastorno muy común que afecta al 14 por ciento de la población mundial. Es decir, una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia que, en nuestro país, afecta a más de cinco millones de adultos, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Como apunta el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, «la migraña es un tipo de cefalea (dolor de cabeza) de gran intensidad, aguda y recurrente, con mayor incidencia en las mujeres. Muchas veces, duele solo un lado de la cabeza y se presenta acompañada de náuseas, vómitos o sensibilidad o intolerancia a los ruidos y a la luz. Aunque no es una enfermedad grave, si es capaz de dejarnos fuera de juego durante unas horas o, incluso, varios días».

De hecho, la migraña es, según la SEN, la primera causa de discapacidad entre personas adultas menores de 50 años. Se trata de uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral.

«Aunque no se conoce la causa exacta, se piensa que quienes padecen este problema tienen un cerebro especialmente reactivo. Sus neuronas, hiperactivas y muy sensibles, envían impulsos a los vasos sanguíneos, lo que provoca su estrechamiento y posterior dilatación. Estos cambios, que afectan también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor», explica el experto de Cinfa.

Pueden desencadenar estas crisis de migraña numerosas

MIGRAÑA BAJO CONTROL



Quien sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que a veces paraliza la vida, pero es importante identificar qué factores pueden desencadenar una crisis

sustancias y circunstancias como, por ejemplo, el alcohol, el tabaco, los cambios en los niveles hormonales como los provocados en el ciclo menstrual, los olores fuertes, los cambios meteorológicos o de altitud bruscos, la falta de sueño, el ejercicio físico o el estrés.

También son posibles desencadenantes algunos alimentos como el chocolate, los lácteos y los cacahuates, al igual que edulcorantes como la sacarosa, sustancias como la tiramina -presente en el vino, el queso curado, el chocolate negro o el pescado ahumado, entre otros-, los nitratos de carnes como el tocino y el salami y el glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente, por ejemplo, en la comida china y en algunos snacks salados.

«No se trata de evitar todos estos alimentos, pero sí es recomendable evitar su consumo excesivo y que el propio paciente identifique cuáles le provocan un episodio de migraña y los retire de su dieta habitual», explica Maset.

SIGNOS PREMONITORIOS. Es crucial saber distinguir entre una migraña y una cefalea o dolor de cabeza común de cara a un tratamiento efectivo. «La migraña, habitualmente, empieza con los pródrromos, que son signos *premonitorios* que ocurren hasta 24 horas antes de la migraña como cambios de humor, bostezos excesivos, etc. Posteriormente, una de cada cinco personas con migraña presenta la llamada *aura*, que puede consistir en náuseas, hormigueos y cambios en la percepción visual. Luego aparece el dolor de cabeza como tal, que puede durar horas e incluso días y, finalmente, una fase de agotamiento y de



El chocolate, los lácteos, los edulcorantes o los cacahuetes pueden llevar a un episodio

bilidad que se produce cuando el dolor cesa», precisa.

El dolor suele ser de intensidad moderada a severa y pulsátil, similar a palpitaciones o latidos en la cabeza. Aumenta en minutos u horas de manera gradual y también desaparece de manera paulatina.

Aunque no existe una cura específica, la migraña se puede tratar y controlar. «La persona que sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que, a menudo, paraliza su vida diaria, sino acudir a su médico para que le indique el mejor tratamiento para su caso», recalca el experto.

Uno de sus objetivos será mitigar los síntomas mediante el uso de fármacos analgésicos o específicos para la migraña que siempre deben ser prescritos por el médico para evitar posibles efectos adversos si se da un uso continuado y no controlado.

«El otro pilar del tratamiento lo constituye la prevención de los episodios aprendiendo a identificar y a evitar los estímulos que los provocan. Por ello, es muy importante que la persona con migrañas periódicas preste atención a las circunstancias que desencadenan sus crisis para procurar evitarlas», recomienda el doctor Maset.

La migraña es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un trastorno muy común que afecta al 14 por ciento de la población mundial. Es decir, una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia que, en nuestro país, afecta a más de cinco millones de adultos, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Como apunta el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, «la migraña es un tipo de cefalea (dolor de cabeza) de gran intensidad, aguda y recurrente, con mayor incidencia en las mujeres. Muchas veces, duele solo un lado de la cabeza y se presenta acompañada de náuseas, vómitos o sensibilidad o intolerancia a los ruidos y a la luz. Aunque no es una enfermedad grave, sí es capaz de dejarnos fuera de juego durante unas horas o, incluso, varios días».

De hecho, la migraña es, según la SEN, la primera causa de discapacidad entre personas adultas menores de 50 años. Se trata de uno de los motivos más frecuentes de absentismo laboral.

«Aunque no se conoce la causa exacta, se piensa que quienes padecen este problema tienen un cerebro especialmente reactivo. Sus neuronas, hiperactivas y muy sensibles, envían impulsos a los vasos sanguíneos, lo que provoca su estrechamiento y posterior dilatación. Estos cambios, que afectan también a los tejidos que rodean a los vasos sanguíneos, liberan sustancias que generan dolor», explica el experto de Cinfa.

Pueden desencadenar estas crisis de migraña numerosas

MIGRAÑA BAJO CONTROL



Quien sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que a veces paraliza la vida, pero es importante identificar qué factores pueden desencadenar una crisis

sustancias y circunstancias como, por ejemplo, el alcohol, el tabaco, los cambios en los niveles hormonales como los provocados en el ciclo menstrual, los olores fuertes, los cambios meteorológicos o de altitud bruscos, la falta de sueño, el ejercicio físico o el estrés.

También son posibles desencadenantes algunos alimentos como el chocolate, los lácteos y los cacahuates, al igual que edulcorantes como la sacarosa, sustancias como la tiramina -presente en el vino, el queso curado, el chocolate negro o el pescado ahumado, entre otros-, los nitratos de carnes como el tocino y el salami y el glutamato monosódico (GMS), un aditivo presente, por ejemplo, en la comida china y en algunos snacks salados.

«No se trata de evitar todos estos alimentos, pero sí es recomendable evitar su consumo excesivo y que el propio paciente identifique cuáles le provocan un episodio de migraña y los retire de su dieta habitual» explica Maset.

SIGNOS PREMONITORIOS. Es crucial saber distinguir entre una migraña y una cefalea o dolor de cabeza común de cara a un tratamiento efectivo. «La migraña, habitualmente, empieza con los pródomos, que son signos *premonitorios* que ocurren hasta 24 horas antes de la migraña como cambios de humor, bostezos excesivos, etc. Posteriormente, una de cada cinco personas con migraña presenta la llamada *aura*, que puede consistir en náuseas, hormigueos y cambios en la percepción visual. Luego aparece el dolor de cabeza como tal, que puede durar horas e incluso días y, finalmente, una fase de agotamiento y de-

! UNA AYUDA PARA HACER FRENTE A LAS MOLESTIAS

1 Acude a tu médico siempre que sea necesario. La migraña puede tratarse y moderarse. Si el número de crisis o la intensidad del dolor aumentan, no dudes en acudir al especialista y sigue el tratamiento que te prescriba.

2 Aprende a reconocer los desencadenantes de tus crisis. Como estos varían de una persona a otra, en primer lugar, deberás identificarlos con ayuda del especialista. Trata de recordar si cuando tuviste las úl-

timas migrañas habías tenido exposición a algún ruido, luz u olor intenso, o si habías ingerido algún alimento determinado en las horas previas, y evítalos.

3 Elabora un calendario o diario de cefaleas. Se trata de un pequeño documento, muy sencillo, donde simplemente deberás ir anotando la fecha de tus crisis de dolor de cabeza, junto con otros datos como la intensidad del dolor y su repercusión en las actividades de la vi-

da diaria, síntomas acompañantes, medicamentos y dosis empleadas.

4 Cuida lo que comes. Seguir una dieta variada y equilibrada es siempre saludable, pero las personas con migraña deben intentar evitar los alimentos que constaten que les afectan como pueden ser el chocolate, la leche, el queso curado o el vino, al igual que el alcohol en general.

5 Mantén horarios regulares de sueño. Las variaciones en los

patrones de sueño pueden ser en parte responsables de las crisis de migraña, por lo que conviene seguir unos horarios lo más regulares posibles y, además, procurar dormir al menos siete u ocho horas diarias.

6 Plántale cara al estrés. La ansiedad que producen determinadas situaciones personales o laborales es también un probable desencadenante, por lo que es recomendable tratar de mantener la calma ante las complicaciones.

7 Aíslate en un lugar tranquilo. Los lugares ruidosos u olores penetrantes pueden desencadenar las crisis y, en cualquier caso, nunca las alivian. Por ello, cuando sufras una, y siempre que sea posible, tumbate en la cama o el sofá en una habitación a oscuras para evitar estímulos como la luz, el ruido o el movimiento.

8 Respira de forma relajada. Cuando se produzca una crisis,



El chocolate, los lácteos, los edulcorantes o los cacahuetes pueden llevar a un episodio

bilidad que se produce cuando el dolor cesa», precisa.

El dolor suele ser de intensidad moderada a severa y pulsátil, similar a palpitaciones o latidos en la cabeza. Aumenta en minutos u horas de manera gradual y también desaparece de manera paulatina.

Aunque no existe una cura específica, la migraña se puede tratar y controlar. «La persona que sufre este tipo de cefaleas no debe resignarse a convivir con un dolor que, a menudo, paraliza su vida diaria, sino acudir a su médico para que le indique el mejor tratamiento para su caso», recalca el experto.

Uno de sus objetivos será mitigar los síntomas mediante el uso de fármacos analgésicos o específicos para la migraña que siempre deben ser prescritos por el médico para evitar posibles efectos adversos si se da un uso continuado y no controlado.

«El otro pilar del tratamiento lo constituye la prevención de los episodios aprendiendo a identificar y a evitar los estímulos que los provocan. Por ello, es muy importante que la persona con migrañas periódicas preste atención a las circunstancias que desencadenan sus crisis para procurar evitarlas», recomienda el doctor Maset.

intentar respirar de manera adecuada puede ayudarte. Inhalá lenta y profundamente y concéntrate. El dolor de cabeza disminuirá y comenzarás a sentirte mejor.

9 Sigue la prescripción médica. Toma solo los medicamentos que te prescriba el médico y del modo en que te lo indique. No olvides que ingerir demasiados puede provocar cefaleas de rebote.