

12 de septiembre: Día Europeo de Acción contra la Migraña

## Los casos de migraña crónica aumentan cada año un 3% debido a la automedicación y a la falta de diagnóstico y tratamiento, según datos de la SEN

- Más de 3,5 millones de personas padecen de migraña en España, de los cuales, casi un millón la sufren de forma crónica.
- Más del 42% de los pacientes que sufren migraña padecen una discapacidad moderada o grave.
- Hasta un 25% de los pacientes que sufren de migraña nunca ha consultado su dolencia con el médico.

10 de septiembre de 2015.- Este sábado, 12 de septiembre, se conmemora el Día Europeo de Acción contra la Migraña, una de las 20 enfermedades más discapacitantes que existen. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más de 3,5 millones de personas padecen de migraña en España, de los cuales, casi un millón la sufren de forma crónica, es decir, tienen dolor de cabeza más de 15 días al mes.

Lo habitual es que el dolor de cabeza que genera la migraña se manifieste en un solo lado de la cabeza aunque posteriormente puede generalizarse a ambos lados. *“En el 85% de las crisis se padece un intenso dolor pulsátil que aumenta con la actividad física o el simple movimiento. Casi el 90% de los pacientes experimentan náuseas durante estos episodios de dolor de cabeza y más de un 75% sufren hipersensibilidad a los estímulos sensitivos sufriendo fotofobia, sonofobia o intolerancia a estímulos olfatorios”*, explica la Dra. Patricia Pozo Rosich, Coordinadora del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Debido a ello, más del 42% de los pacientes que sufren migraña padecen una discapacidad moderada o grave. Sin embargo, es la migraña crónica el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. *“La migraña crónica produce hasta seis veces más discapacidad, disminución de la productividad y de la calidad de vida y tres veces más dolor crónico, ansiedad o depresión que la migraña episódica”*, señala la Dra. Patricia Pozo Rosich.

El sobrepeso, la depresión, los trastornos de sueño, pero sobre todo la automedicación y la falta de diagnóstico y tratamiento son los principales factores que cronifican la migraña. Según datos de la SEN, cada año, un 3% de los pacientes con migraña episódica (es decir, cuando se padece menos de 15 días de dolor de cabeza al mes) pasan a padecer migraña crónica y un 6% de los pacientes pasa de una migraña episódica de baja frecuencia a una de alta frecuencia. A pesar de ello, hasta un 25% de los pacientes que sufren de migraña nunca ha consultado su dolencia con el médico y un 50% abandona el seguimiento tras las primeras consultas.

*“La migraña no solo es una enfermedad que es subestimada por muchos, sino que es una enfermedad de difícil manejo que precisa realizar de forma frecuente ajustes en su tratamiento. Por lo tanto es común que muchas personas que sufren migraña se automediquen o que carezcan de un tratamiento y de un seguimiento de su enfermedad de forma adecuada, y ésta es la principal causa del aumento de casos de migraña crónica”*, destaca la Dra. Patricia Pozo Rosich. *“De todas formas también es*

*importante señalar que, con un seguimiento adecuado, padecer migraña crónica es una situación reversible. Gracias a los tratamientos, cada año, un 13% de las personas que la padecen consiguen reducir la frecuencia de sus crisis”.*

Además, aunque en España, el 4% de los pacientes que acuden a una consulta de neurología padecen migraña crónica, el tiempo medio que transcurre desde el inicio de la enfermedad hasta su diagnóstico es superior a los 28 meses. *“Es por lo tanto importante incidir en la necesidad de que tanto médicos como pacientes se impliquen más en el abordaje de esta enfermedad ya que se estima que al menos un 60% de los pacientes con cefalea crónica mejora con un adecuado seguimiento de la enfermedad”,* destaca la Dra. Patricia Pozo Rosich. *“Y esto implica no solo tratar el dolor y los síntomas acompañantes, sino realizar un tratamiento preventivo, si es preciso, así como identificar, modificar o suprimir, si es posible, los desencadenantes de las crisis o los factores de riesgo de cronificación de la cefalea”.*

Y es que, aunque la predisposición a padecer migraña tiene un carácter genético, existen ciertos estímulos o desencadenantes que, aunque no son la causa de la crisis si pueden ser los responsables de provocar un episodio de dolor. El estrés (58,6%), la alteración del ritmo de sueño (35,1%), el ayuno prolongado (16,7%) y el consumo de alcohol (10,6%) son los principales desencadenantes. *“También hay que tener en cuenta otros como los cambios hormonales, los cambios climatológicos y de temperatura, ciertos olores y también algunos alimentos”,* comenta la Dra. Patricia Pozo Rosich. *“En todo caso, respecto a la alimentación, es importante destacar que no se han de eliminar alimentos de forma generalizada: a una gran mayoría de pacientes no les afecta el consumo de ningún alimento concreto y aquellos casos en los que sí lo hace, suele ser alguno muy concreto que el paciente ya sabe identificar”.*

Además, existe una amplia variedad de tratamientos verdaderamente útiles para cortar las crisis de migraña. Analgésicos y antiinflamatorios, triptanes y ergóticos, así como antieméticos y procinéticos –estos últimos para las náuseas o vómitos- son los que han mostrado una mayor eficacia en el tratamiento de las crisis. Por otra parte betabloqueantes, antiepilépticos y ciertos antidepressivos han demostrado ser los más útiles para la prevención de la migraña. *“En todo caso es necesario que siempre sea el médico quien recete este tipo de fármacos para no caer en la automedicación y que haya riesgo de cronificación de la enfermedad”,* destaca la Dra. Patricia Pozo Rosich. Algunas terapias relacionadas con el trabajo del cuerpo, la medicina oriental y las terapias mentales también pueden resultar útiles en ciertos pacientes.

**Ana Pérez Menéndez**

**Sociedad Española de Neurología**

**Departamento de Prensa**

Email: [prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

***A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.***