

La SEN estima que 1,4 millones de adultos y 125.000 niños y adolescentes padecen cefalea crónica en España

De estos casos, casi un millón corresponderían a pacientes con migraña crónica, la cefalea primaria por excelencia.

La Sociedad Española de Neurología elabora un listado con recomendaciones para evitar que los pacientes con cefalea cronifiquen su enfermedad.

02 de febrero de 2015.- Aunque la gran mayoría de las personas que padecen dolor de cabeza lo sufren de una manera puntual, existe un porcentaje de pacientes que, con el paso del tiempo, la frecuencia de sus crisis aumenta hasta tener más días de dolor que de no dolor. Es lo que se conoce como cefalea crónica y la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que 1,4 millones de adultos y unos 125.000 niños y adolescentes la padecen en España. De estos casos, casi un millón corresponderían a pacientes con migraña crónica, la cefalea primaria por excelencia.

“En los últimos años se ha logrado confirmar cuáles son los principales factores que están implicados en la cronificación del dolor de cabeza. Además, algunos de estos factores tienen tratamiento, un hecho que hace que cada vez se les esté prestando más importancia. Si pacientes y sanitarios son capaces de detectar su presencia, se podrá actuar sobre ellos, lo que favorecerá la remisión del dolor y evitar que la enfermedad se convierta en crónica”, señala la Dra. Ana Gago Veiga, Vocal del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Entre los principales factores que están implicados en la cronificación del dolor de cabeza existen algunos que se denominan 'no modificables', desde el punto de vista médico, como la edad, el género, nivel socioeconómico, estado civil... *“Se ha comprobado que se da más en mujeres, es más típico de la edad adulta, en personas de bajo nivel socioeconómico y en personas solteras. En este grupo también se incluyen aspectos genéticos u otros como haber sufrido algún traumatismo craneoencefálico, tener dolores de cabeza de elevada intensidad,...”,* explica la Dra. Carmen M^a Jurado Cobo, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN. *“Aunque no se puede actuar de forma directa sobre los factores 'no modificables', porque son propios de cada persona, identificar a aquellos pacientes con estas características permitiría una intervención precoz que prevenga la cronificación”.*

Por el contrario existen otra serie de factores sobre los que sí se puede actuar. El uso excesivo de analgésicos, padecer sobrepeso, trastornos del sueño, o depresión son otros de los principales factores de riesgo para la cronificación de diferentes tipos de cefalea. Puesto que este tipo de factores pueden ser modificables y tratables, la SEN ha elaborado una lista de recomendaciones para evitar que todo aquel que sufra de dolor de cabeza cronifique su enfermedad:

- Llevar una vida ordenada.
- Hacer ejercicio físico de forma habitual.
- Tener unos hábitos alimenticios saludables: evitar grasas, tomar frutas, verduras...

- No consumir alcohol.
- Tratar de mantener un peso adecuado.
- Dejar de fumar.
- Evitar el abuso de cafeína.
- Acudir al neurólogo para determinar el tratamiento más adecuado, tanto en el momento de las crisis como si es necesario iniciar un tratamiento preventivo.
- Evitar el abuso de medicación:
 - Limitar el uso de triptanes con un máximo de 10 al mes.
 - Evitar el uso de combinaciones de fármacos (sobre todo los que contienen cafeína, codeína o tranquilizantes).
 - Evitar el uso de opiáceos y barbitúricos.
- Realizar un registro de las crisis para poder informar adecuadamente a su médico.
- En caso de tener síntomas depresivos, solicitar ayuda.
- Si tiene problemas de sueño, informar a su neurólogo.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: 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.