



19 de abril: Día Nacional de la Cefalea

Un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea crónica, con dolor de cabeza más 15 días al mes

- **Más del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica padecen migraña.**
- **Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la población en la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida.**
- **Existen más de 200 tipos de cefaleas, pero la cefalea tensional y la migraña son los tipos de cefalea más habituales.**
- **La migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.**

18 de abril de 2024.- Mañana, 19 de abril, es el Día Nacional de la Cefalea, un término utilizado para definir cualquier tipo de dolor de cabeza que puede ser tanto un síntoma de otra enfermedad (cefalea sintomática o secundaria) como una enfermedad en sí misma (cefalea primaria). Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la población en la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida.

Las cefaleas primarias son el tipo de dolor de cabeza más habitual, ya que suponen más del 90% de los casos de cefalea. En España, y también según datos de SEN, más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria: el 69% de los hombres y del 79% de las mujeres. Además, un 4% de la población padece algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, padece dolor de cabeza más 15 días al mes.

"Aunque existen más de 200 tipos de cefaleas, la cefalea tensional (con una prevalencia superior al 60% en la población) y la migraña (con un 15%), son los tipos de cefalea más habituales. Y son precisamente estos dos tipos de cabeza, junto con la cefalea en racimos, los que aglutinan el mayor porcentaje de pacientes que padecen una cefalea crónica", explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). "Esta cronicidad es especialmente habitual en el caso de la migraña, ya que más del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica, padecen migraña. Y si bien padecer una cefalea primaria ya suele conllevar un importante menoscabo en la salud y en la calidad de vida del paciente que las sufre, aun lo será más en función del tipo de dolor y de la recurrencia de la crisis de dolor de cabeza, que como antes se ha señalado, cuando se vuelven crónicas, supone padecer dolor de cabeza más de 15 días al mes".

Desde la SEN se insiste en recordar que padecer cualquier tipo de cefalea no es padecer un simple dolor de cabeza. El dolor de cabeza que producen ciertos tipos de cefaleas puede ser de una gran intensidad y las crisis de cefalea pueden producir una importante limitación en la actividad de quien las sufre, provocando un gran impacto en el funcionamiento diario del paciente, tanto en aspectos físicos, emocionales y sociales, como con la familia y trabajo. Esto es común a todas las cefaleas, pero especialmente cuando hablamos de la migraña o de la cefalea en racimos. No en vano, el 78% de los

pacientes con cefalea en racimos padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% asocia depresión; y más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave. Además, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera entre personas de entre 15 y 49 años.

Existen muchos factores de riesgo para padecer una cefalea primaria. Algunos de ellos no son modificables, como puede ser la edad, ser mujer o la predisposición genética. Pero sí que existen otros factores modificables que, evitándolos o controlándolos, podrían reducir la aparición de las crisis, como puede ser la obesidad, el estrés, la depresión o padecer algún trastorno del sueño, como la apnea del sueño. Además, detrás de las principales causas de cronificación de una cefalea se encuentran dos factores que también pueden ser fácilmente modificables: la falta de diagnóstico y la automedicación. La SEN estima que más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar y que alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

"Debido a su alta prevalencia, la cefalea constituye el primer motivo de consulta en los Servicios de Neurología. Pero aun así, son pocas las personas que consultan su dolor de cabeza con un médico. Todo el mundo puede tener un dolor de cabeza puntual, pero cuando éste deja de ser esporádico, cuando el dolor interfiere en nuestras actividades diarias, es el momento de acudir al médico", señala el Dr. Pablo Irimia. "No todos los dolores de cabeza se tratan igual, por lo que es fundamental identificar correctamente el tipo de dolor de cabeza que padecemos y, sobre todo, intentar que no aumente la frecuencia de las crisis y que nuestra cefalea se cronifique, porque sin diagnóstico y sin tratamiento, no solo limitaremos cada vez más nuestra calidad de vida, sino que será cada vez más complicado que respondamos adecuadamente a los tratamientos".

Además, la automedicación también puede estar detrás del origen del dolor de cabeza. Ya que la cefalea por abuso de medicación es otro tipo de cefalea primaria que padece entre un 1 y un 2% de la población española.

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