



17 Septiembre, 2023

MIGRAÑA, HOY

La salud es lo que importa**DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN**www.pacientesenbuenasmanos.com

EN España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia con el médico.

Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. “Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el

deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique, porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia”, comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor

Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún

alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.



17 Septiembre, 2023

MIGRAÑA, HOY

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

EN España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia

con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. “Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el

deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique, porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia”, comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor

Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún

alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.



17 Septiembre, 2023

MIGRAÑA, HOY

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

EN España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia

con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. “Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el

deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique, porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia”, comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor

Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún

alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.



MIGRAÑA, HOY

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

EN España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia

con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. "Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el

deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique, porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor

Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún

alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.



17 Septiembre, 2023

MIGRAÑA, HOY

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

EN España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia

con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. “Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el

deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique, porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia”, comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor

Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún

alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.



17 Septiembre, 2023

MIGRAÑA, HOY

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

EN España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. “Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el

deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique, porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia”, comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor

Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún

alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.



17 Septiembre, 2023

MIGRAÑA, HOY

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

EN España más de cinco millones de personas padecen una patología que se asocia al dolor y que implica costes socioeconómicos. Se trata de un tipo de dolor de cabeza intenso, a menudo unilateral que produce otros síntomas como mareos, náuseas y sensibilidad a la luz, los olores o los sonidos. A pesar de ser un dolor muy incapacitante, hasta un 25% de quienes lo sufren nunca ha consultado su dolencia

con el médico. Este trastorno es más frecuente entre las mujeres. Tal y como señalan desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Pero no sólo en esta etapa, incluso en la infancia hay más casos de migraña entre las pequeñas: un 9 por ciento de las niñas europeas la padecen frente al 5 por ciento de los niños.

La migraña crónica, es decir, sufrir migraña durante más de 15 días al mes, es la complicación más frecuente de esta enfermedad y es el tipo de cefalea que más impacto ejerce sobre la vida de los pacientes. "Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el

deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique, porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un tres por ciento de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un seis por ciento pasan de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", comenta el Dr. Pablo Irimia, coordinador del

Además de la genética hay factores, como el estrés, que pueden desencadenar el dolor

Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Además de la genética, hay otros factores que pueden desencadenar este dolor: el estrés, el ciclo menstrual, la falta de sueño, el consumo de alcohol, el ayuno prolongado o también algunos alimentos. Por este motivo, es importante llevar hábitos de vida saludables para mantener a raya las migrañas. La cronificación de esta enfermedad está relacionada con varios factores que favorecen su aparición como la alimentación. Existen algunos productos como el chocolate, el café, las nueces o el queso que podrían funcionar como desencadenantes. Sin embargo, no existe una norma para todos los pacientes.

Los expertos recomiendan en principio no restringir ningún

alimento, evaluar cada caso en concreto y optar por la dieta mediterránea. Pero no sucede lo mismo con el alcohol, la única bebida que se ha probado que puede actuar como desencadenante, así como otros factores como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad. Para aliviar esta afección se recomienda mantener una buena calidad de sueño y practicar ejercicio físico, uno de los tratamientos no farmacológicos más adecuados para evitar esta patología.

Finalmente, desde la SEN recuerdan a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente y comience a afectar su calidad de vida, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Seguro.



17 Septiembre, 2023

Carrera solidaria para ayudar a quienes sufren ELA

► Ha tenido el apoyo del exfutbolista navarro Juan Carlos Unzué y del jugador del Unicaja, Alberto Díaz

L.O. MÁLAGA

■ La Policía Nacional ha vuelto a celebrar su carrera solidaria 'Ruta 091', que este año ha cumplido su quinta edición y lo ha hecho en favor de la esclerosis la-

teral amiotrófica (ELA).

Un total de 1.200 personas corrió el viernes por la noche por las calles de Málaga capital bajo el lema 'Múevete por la ELA', una enfermedad neurodegenerativa que afecta a entre 4.000 y 4.500 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La cita fue de éxito, ya que agotó tanto las inscripciones en la categoría absoluta -1.000 corredores- como la infantil -200-.



Momento de la carrera por el Palmeral del puerto .

L.O.

«Fue una noche familiar en la que todos intentamos aportar un granito de arena para ayudar a los enfermos de esta terrible enfermedad», asegura la Policía Nacional.

La 'Ruta 091' se celebró el viernes 15 de septiembre en el entorno del Puerto de Málaga, distinguiéndose entre una carrera infantil para niños de hasta 13 años,

que comenzó a las 20.00 horas, y otra para el público en general -a partir de 14 años-, que arrancó a las 21.00 horas. La carrera general, con un recorrido de cinco kilómetros, salió desde la explanada portuaria para continuar por un vial paralelo al Palmeral de las Sorpresas y el Muelle Uno hasta la Terminal de Cruceros, para una vez allí volver al punto de inicio.

En esta quinta edición se ha contado con el apoyo de dos personajes públicos. Por un lado, el exfutbolista con esclerosis lateral amiotrófica, Juan Carlos Unzué, que ha participado en distintas campañas por la ELA al objeto de visibilizar la enfermedad; y por otro, el jugador de baloncesto de Unicaja Málaga, Alberto Díaz, que ha animado a los ciudadanos a participar en la carrera.



Vida Sana

Migrañas: cómo identificarlas y qué fases tienen

► Esta dolencia es considerada la primera causa de discapacidad en menores de 50 años

REBECA GIL

■ Diversos estudios indican que cerca del 12% de la población española sufre migraña. Este porcentaje se eleva hasta el 18% en el caso de las mujeres. Y el resultado es que este dolor se ha convertido en la primera causa de discapacidad en menores de 50 años, especialmente en mujeres de mediana edad.

La migraña es una enfermedad que ocurre en varias fases y abarca mucho más, como explica la doctora Ana Gago Veiga, neuróloga responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital de la Princesa.

Cuatro fases

En la primera fase, un importante porcentaje de pacientes presentan síntomas premonitorios como cambios de carácter, de apetito, fatiga, somnolencia, rigidez nucal, bostezos, cansancio, problemas de concentración, sensación de lentitud mental o irritabilidad.

Luego, algunos pacientes presentan lo que se denomina aura, generalmente visual (aparecen puntos ciegos que a veces están contorneados con diseños geométricos simples, líneas en zigzag que flotan gradualmente a través del campo de visión, puntos o estrellas brillantes) pero que también puede ser sensitiva o presentar afectación del lenguaje.

Tras el inicio de los síntomas anteriores a la crisis, llega la fase del dolor propiamente dicho, un dolor que tiene unas características específicas: empeora si se mueve la cabeza y provoca hipersensibilidad a la luz, a los sonidos o a los olores, náuseas y vómitos. Esta fase de la cefalea propiamente dicha es muy discapacitante, y suele obligar a las personas a acostarse en un lugar oscuro y silencioso. Puede durar horas y has-

ta días, y el riesgo peor es que puede llegar a cronificarse y ocurrir a diario.

Pero la migraña no termina de forma repentina y, tras el dolor, el paciente queda en una especie de resaca, con un importante cansancio, malestar y dificultad de concentración, que puede durar hasta 24 horas.

Más que un dolor de cabeza

Las características propias de la migraña la convierten en una patología muy incapacitante.

La aparición de una crisis de migraña impide a quien la sufre poder llevar a cabo su actividad, afectando a su productividad laboral y académica. Esto explica la elevada tasa de absentismo laboral de hasta 14,6 días perdidos al año para personas con migraña crónica. Sin embargo, a pesar de su impacto, se trata de una patología estigmatizada.

Falta de diagnóstico

Desde la Sociedad Española de Neurología advierten de que continúa existiendo un importante retraso en el diagnóstico de la migraña crónica que puede alcanzar los siete años.

Esta situación empeora a la hora de que los pacientes alcancen una consulta especializada con el neurólogo, puesto que pueden pasar hasta 14 años desde las primeras crisis de migraña hasta llegar al especialista.

Estos retrasos en la consulta hace que los pacientes se vean afectados por trastornos mentales como el estrés (el 51% de las personas con migraña), la depresión (el 30%) y la ansiedad (22%). Unos factores que, si no se controlan, pueden empeorar las crisis en términos de duración, frecuencia o intensidad del dolor.





► 17 Septiembre, 2023

Los expertos alertan del infradiagnóstico de la migraña

► El 40% de las personas afectadas con esta dolencia neurológica todavía no lo sabe

Raquel Bonilla. MADRID

Dolor intenso, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz o a los ruidos... La retahíla de síntomas que acompaña a las personas que padecen migraña resulta tan amplia como discapacitante. Y, a pesar de ello, todavía está infradiagnosticada, «ya que se trata de una patología que a día de hoy sigue estando infravalorada, a pesar de los grandes avances científicos que se han alcanzado en su abordaje durante los últimos años», reconoce el doctor Jesús Porta-Etessam, jefe de Sección de Neurología en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Una lamentación que también reconoce Isabel Colomina, presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea, quien asegura que «la banalización social es una de las principales trabas que se encuentran los afectados por esta patología. Estamos frente a una enfermedad neurológica discapacitante, pero cuando le dices a alguien que tienes migraña lo equipara a un simple dolor de cabeza, pero no es así. Va mucho más allá», insiste.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña está entre la tercera y la quinta enfermedad más común. Y España no se queda atrás en este escenario, ya que «en nuestro país afecta al 12% de la población, que es lo equivalente a unas cinco millones de personas», detalla el doctor Porta-Etessam.

Pero lo cierto es que la cifra real puede ser mucho mayor, ya que se estima que el 40% de los pacientes está sin diagnosticar, según el Atlas del estado de la migraña en España. «Los datos más recientes evidencian que los afectados tardan más de seis años en ser diagnosticados y, además, el 50% considera que la información recibida en el momento de la detección resulta insuficiente, por lo que no consideran útiles las visitas a las consultas médicas», lamentó Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, durante la jornada «Derribando los muros de la migraña», organizada por Lundbeck.

Impacto en la salud mental

De esa cifra, las féminas se llevan la peor parte, ya que, debido a la variación de hormonas estrogénicas, es un hecho que la migraña es más frecuente en mujeres que en hombres, «hasta el punto de que afecta al 18% de ellas, mientras que aparece en el 7% de los varones», apunta Porta-Etessam. Y son ellas precisamente las que conviven con una de las secuelas más

discapacitantes que deja la migraña, pues esta patología se asocia directamente con variaciones de la salud emocional, por lo que es muy frecuente que las personas que conviven con ella presenten episodios de ansiedad o incluso depresión. En concreto, en el caso de la ansiedad, alcanzan hasta un 45% de pacientes femeninas y hasta un 52% en el tramo comprendido entre los 50 y 64 años, mientras que los trastornos depresivos alcanzan los diagnósticos del 26% de mujeres, cifra que casi se dobla entre las féminas de 75 a 89 años (44%), según cifras de Cegedim Health Data España.

La investigación realizada en los últimos años ha permitido identificar algunos de los factores claves en el desarrollo de la migraña como el neuropéptido CGRP, que desempeña un papel crucial en la patogénesis de la enfermedad, ya

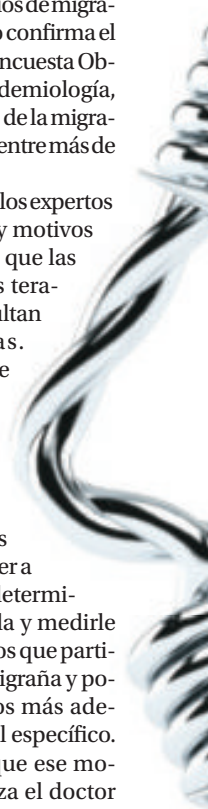
Casi la mitad de las mujeres que sufre la patología también presenta ansiedad y depresión

El 95% de quienes padecen la enfermedad tarda de media seis años en recibir su diagnóstico

que los niveles séricos de CGRP están elevados cuando se produce una crisis. «Las nuevas vías terapéuticas van dirigidas hacia el bloqueo del péptido relacionado con el CGRP con anticuerpos monoclonales. Son tratamientos específicos, muy bien tolerados y más eficaces que los tratamientos tradicionales de la migraña», explica el doctor José Miguel Láinez, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico de Valencia.

Sin embargo, para que ese nuevo arsenal terapéutico sea lo más eficaz posible, resulta imprescindible actuar a tiempo. Y los datos confirman que en España esta enfermedad no solo está infradiagnosticada, sino que también permanece infratratada, ya que solo el 37% de los pacientes que necesita un tratamiento preventivo para un mejor abordaje de los episodios de migraña lo recibe, tal y como confirma el estudio Overcome, «Encuesta Observacional de la Epidemiología, tratamiento y cuidado de la migraña» realizado por Lilly entre más de 95.000 españoles.

A pesar de todo ello, los expertos coinciden en que hay motivos para la esperanza, ya que las nuevas herramientas terapéuticas cada vez resultan más prometedoras. «Todo apunta a que muy pronto haremos medicina de precisión para la migraña, al igual que ya se hace en otras patologías como el cáncer. Es decir, lo ideal será coger a un paciente en una determinada época de su vida y medirle en la saliva los péptidos que participan en su tipo de migraña y ponerle los tratamientos más adecuados para ese perfil específico. Estamos deseando que ese momento llegue», avanza el doctor Porta-Etessam.





► 17 Septiembre, 2023

UNA DE LAS SIETE ENFERMEDADES MÁS DISCAPACITANTES DE LA HUMANIDAD

La migraña es un dolor de cabeza recurrente con ataques de más de cuatro horas y menos de tres días de dolor hemisférico

España
 5 millones de personas padecen migraña
 1,5 de forma crónica

Más de un **40%** de las personas que padecen migraña **está aún sin diagnosticar**

Más del **50%** presenta un grado de discapacidad grave o muy grave

Cada año se podrían diagnosticar: **más de 180.000 nuevos casos**

Es la tercera enfermedad más frecuente del mundo y la segunda causa de discapacidad

El dolor aumenta con el esfuerzo físico normal y con el movimiento

Cuando se acumulan más de 15 días de dolor de cabeza al mes se denomina migraña crónica

Se autocura progresivamente a partir de los 65 años

El término «jaqueca» es la derivación árabe de migraña pero en castellano tiene una connotación leve cuando ésta siempre tiene una intensidad de moderada a grave

Tres revoluciones en el tratamiento de la migraña:

- 1 1995** Llegada del triptán
- 2 2011** Uso del botox
- 3 2018 2019** Anticuerpos monoclonales (AcM, por sus siglas en inglés) anti CGRP

Puede ir acompañada de:

- Casi siempre náuseas, a veces vómitos
- Fobias (fotofobia, a la luz; osmofobia, a ciertos olores...)
- Auras (luces)

Se presentan en **uno de cada cuatro** pacientes

Diferencias entre migraña y cefalea:

- La cefalea, o dolor de cabeza, no es una enfermedad, la migraña sí
- Casi todas las migrañas son cefaleas pero no todas las cefaleas son migrañas
- La migraña es una cefalea recurrente

NO TAN FEMENINA

- Comienza dándose por igual en los dos géneros
- Cuando llega la menarquia, el primer período de las mujeres, la incidencia entre ambos sexos se distancia y alcanza a tres mujeres por cada hombre
- Con la menopausia ambos porcentajes empiezan de nuevo a igualarse

CAUSAS

Las posibles causas dependen de cada persona, aunque hay algunas que se repiten en casi todos los casos:

- Estrés
- Trastorno hormonal femenino (desarreglos del período)
- Irregularidad en las pautas del sueño
- Ayuno (retrasar o saltarse comidas)

También puede influir:

- La falta de ejercicio físico
- La obesidad