

**SALUD**

Lunes 09 de septiembre de 2024

# Prevención del Suicidio: el impacto en la comunidad de párkinson



DACCIÓN

Ampliar



El 10% de las personas con enfermedad de Parkinson experimentan ideación suicida durante su tratamiento - La tasa de suicidio es cinco veces mayor que en la población general.

El 10 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, una jornada destinada a crear conciencia y sensibilizar sobre un problema que impacta a millones de personas a nivel global. En este contexto, Párkinson Tenerife busca poner el foco en una realidad a la que se enfrenta la comunidad de personas con enfermedad de Parkinson: el incremento del riesgo de suicidio.

Estudios recientes publicados por la Sociedad Española de Neurología indican que al menos el 10% de las personas con párkinson experimentan ideación suicida durante su tratamiento y que la tasa de suicidio es cinco veces mayor que en la

**HiperDino**  
Los mejores precios de Canarias

PAPAS, saco 15 kg

**1** € / kg

14,99€ / saco  
Or.: Canarias-Reino Unido  
Var.: Picasso-Valor-Cara-Sagitta  
Cat.: 2ª - Cal.: 45yr

DEL 5 AL 19 DE SEPTIEMBRE DE 2024

**AHORA EN PORTADA**

[España levanta su cuarta Eurocopa derrotar a Inglaterra en Berlín](#)

[Feijóo y Gobierno canario acuerdan un plan en política migratoria](#)

[Más de 2.600 Migrantes en Verano: ¿Está Haciendo Algo el Gobierno?](#)

[Gobiernos autonómicos del PP se unen contra el atropello de Sánchez](#)

[España recupera su mejor versión con una goleada en Suiza](#)

• [¿Racista yo? ¿De c](#)

Privacidad

población general. Este aumento del riesgo puede estar influenciado por factores como tener la enfermedad y ser menor de 65 años, percibir fluctuaciones en los síntomas motores y sentir que el tratamiento no es efectivo.

### Señales de alerta

Es fundamental conocer y reconocer las señales de alerta para poder intervenir de manera efectiva. Existen ciertos mitos que debemos desmentir, como la idea de que las personas que hablan sobre el suicidio no lo harán. La realidad es que muchas personas que están considerando el suicidio hablan sobre sus pensamientos antes de intentar quitarse la vida.

Entre las señales verbales a las que se debe prestar atención se encuentran:

- Hablar abiertamente sobre el deseo de morir o de suicidarse. También es
- Expresar desesperanza o falta de propósito en la vida. importante observar
- Sentimientos de estar atrapado o ser una carga para los demás.
- Manifestaciones de dolor emocional o físico insoportable. comportamientos
- Comentarios sobre la muerte o el suicidio de manera indirecta. que pueden
- Expresiones de despedida o realización de arreglos finales. indicar riesgo de

suicidio tales como:

- Aislamiento social. Pérdida de interés en la realización de actividades. ¿Qué
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación. podemos hacer desde
- Descuidar la higiene personal. casa?
- Aumento del consumo de alcohol o medicamentos. Desde el entorno familiar y
- Preparativos finales, como realizar testamentos o regalar pertenencias valiosas.

cercano es crucial tomar en serio cualquier manifestación sobre el suicidio y hablar abiertamente sobre el tema. Expresar preocupación y buscar detalles sobre cómo, dónde o cuándo la persona podría estar considerando el suicidio puede ser de gran ayuda. También es importante adoptar medidas prácticas, como limitar el acceso a medios que puedan ser utilizados para autolesionarse, involucrar a otras personas significativas y buscar ayuda psicológica de forma inmediata.

Es importante evitar cuestionar o minimizar los sentimientos de la persona, así como reprenderles por sentirse de esa manera. Empatía, comprensión y apoyo son fundamentales en estos momentos.

### ¿Dónde buscar ayuda?

- Centros de salud: a través de Atención Primaria y equipos de Salud Mental. En
- Teléfono de la Esperanza: 922 33 40 50 / 717 00 37 17. Párkinson Tenerife
- Grupos de apoyo y foros online. Terapia psicológica profesional. estamos

comprometidos con el bienestar integral de las personas con párkinson y sus familias. Por eso, instamos a prestar atención, a hablar abiertamente sobre el tema y a buscar ayuda cuando sea necesario. Hablar de ello puede salvar vidas.

Para más información, las personas interesadas pueden contactar con Párkinson Tenerife en sus canales habituales: [info@parkinsontenerife.org](mailto:info@parkinsontenerife.org) y 922625390. Y también a través de sus redes sociales.

ETIQUETAS [SUICIDIO](#) [PÁRKINSON](#) [PREVENCIÓN](#) [IDEACIÓN](#) [COMUNIDAD](#) [SALUD MENTAL](#) [APOYO](#)

[¡monol!](#)

- [TLP Tenerife 2024 pone el colofón con el concurso de Cosplay.](#)
- [Prevención del Suicidio: el impacto en la comunidad de párkinson](#)
- [EL ARROZ, jornada a favor de los enfermos de ELA](#)
- [Comisiones parlamentarias investigación mascarillas](#)
- [Cheque Guardería: 1.2 millones para 1.500 familias en Tenerife](#)
- [TLP Tenerife 2024 resurge con fuerza y recibe más de 60.000 visitantes](#)
- [El Auditorio de La Gomera acoge desde este lunes el Ciclo Colombino de piano](#)



[SÍGUENOS EN TWITTER](#)

Tweets sobre "[@canariadiario1](#)"

TE RECOMENDAMOS

Privacidad



COCEMFE

# AEMICE lanza la campaña 'Vidas en pausa por la migraña' para visibilizar el impacto de esta enfermedad discapacitante

La entidad también celebrará la efeméride con una jornada en el CaixaForum, donde se presentará el documental de la campaña 'Vidas en pausa'.

**Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña**

**12 de septiembre 2024**

**17:30 horas**

**CaixaForum Madrid**  
(Paseo del Prado, 36, Madrid)

Si no puedes asistir presencialmente, puedes seguirlo en directo por nuestro canal de YouTube



**¡INSCRÍBETE!**



abbvie

Dr. Reddy's

Takeda

Novartis

Sandoz

Lilly

Pfizer

teva



Entidades **COCEMFE**

10 septiembre, 2024

Con motivo del Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de

septiembre, la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), entidad perteneciente a COCEMFE, en colaboración con diversas compañías farmacéuticas, ha puesto en marcha la campaña 'Vidas en pausa por la migraña'. Esta iniciativa busca explicar cómo esta enfermedad neurológica, que afecta a cinco millones de personas en España, interfiere profundamente en la vida de quienes tienen esta patología.

Ese mismo día, la entidad celebrará en Madrid una jornada en el CaixaForum, donde se presentará el documental de la campaña 'Vidas en pausa', con testimonios de personas que tienen la citada dolencia, y se debatirán sobre las últimas novedades en el abordaje de la migraña. Isabel Colomina, presidenta de AEMICE, afirma que "estas jornadas son esenciales para concienciar a la sociedad y mejorar la comprensión de esta enfermedad discapacitante".

El evento incluirá una mesa de debate donde profesionales sanitarios, representantes políticos y personas que tienen esta enfermedad discutirán sobre el presente y futuro del manejo de la migraña. Además, se retransmitirá en directo a través del canal de YouTube de AEMICE. El neurólogo Dr. Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), subraya la relevancia de estas iniciativas para cambiar la percepción social de la migraña, especialmente en lo referente al estigma de género.

Las personas interesadas en inscribirse pueden hacerlo a través de este [enlace](#).

"A través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirtte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto. No tienes contemplaciones, cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo. Que la sociedad comprenda esto es clave para acabar con la banalización de la enfermedad", enfatiza Colomina.

Según una encuesta realizada por AEMICE, el 70% de las personas con migraña aseguran que deben detener su actividad diaria siempre, o casi siempre, cuando sufren un ataque.

La migraña, que afecta mayoritariamente a mujeres (8 de cada 10 casos), se caracteriza por episodios de dolor intenso que pueden durar hasta tres días, acompañados de síntomas como hipersensibilidad a la luz, al ruido y náuseas. En España, 1,5 millones de personas tienen migraña crónica, con más de 15 días de crisis al mes. La encuesta realizada por AEMICE, en la que participaron más de 1.100 personas, revela que éstas sufren migraña durante unas 401 horas al mes, lo que equivale a 13 días perdidos, lo que cobra especial relevancia ya que el 70% de las personas encuestadas trabaja.

La encuesta también destaca el impacto social y familiar de la enfermedad: el 92% de las personas encuestadas ha tenido que cancelar planes con amigos, el 42% no ha ido a atender adecuadamente a sus hijos/as y el 55% ha faltado a eventos familiares importantes. Además, el 48% no ha asistido a reuniones laborales clave.

**PARA MÁS INFORMACIÓN Y NOTICIAS SOBRE EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO DE COCEMFE, HAZ CLIC [AQUÍ](#).**

AEMICE Cefalea día de la migraña discapacidad discapacidad física  
 discapacidad orgánica documental vidas en pausa. vidas en pausa por la migraña  
 enfermedad entidades cocemfe inclusión jornada Migraña  
 sensibilización

## NOTICIAS RELACIONADAS



Más de 140.000 niños,  
niñas y jóvenes se  
10 May 2019



Fibrosis Quística  
denuncia que la  
08 Sep 2021



¡SÍGUENOS! ▾



ÚLTIMAS NOTICIAS ▾

## La SEN alerta sobre el infradiagnóstico de la migraña: más de un 40% de casos sin diagnosticar

Este jueves se celebra el Día Internacional de la Migraña, una enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en todo el mundo



Mujer con dolor por migraña. (Foto: Freepik)

**CS** REDACCIÓN CONSALUD  
11 SEPTIEMBRE 2024 | 10:05 H



Archivado en:  
MIGRAÑA

Este jueves se celebra el **Día Internacional de la Migraña**, una **enfermedad** que afecta a más de **1.100 millones de personas** en todo el mundo y que ya supone la sexta más prevalente. No en vano, una de cada siete personas la padecen. Es, además, la segunda causa de **discapacidad** y la primera en mujeres jóvenes.

En España, y según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de 5 millones de personas sufren esta enfermedad y, además, más de 1,5 millones la padecen en su forma crónica, es decir, sufren dolor de cabeza más de 15 días al mes. La migraña es, también, la primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años y más del 50% de las personas que la padecen presentan un grado de discapacidad grave o muy grave.

Tal y como afirma el **doctor Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, "la **migraña** es una cefalea primaria frecuente, severa e incapacitante que reduce significativamente la calidad de vida de los pacientes, aumenta el riesgo de padecer otras muchas enfermedades -como ictus, infarto de miocardio, ansiedad, depresión, insomnio, etc.- y tiene un enorme impacto económico en la sociedad por el absentismo y la pérdida de productividad que genera".

***A pesar del enorme impacto que tiene esta enfermedad, en la SEN estimamos que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar***

"Pero a pesar del enorme impacto que tiene esta enfermedad, en la SEN estimamos que más de un **40%** de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar y que cerca de un **25% de los pacientes** con migraña no ha consultado nunca su enfermedad con un médico", comenta.

Como consecuencia de esta falta de diagnóstico son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados y más del **50% de las personas que padecen migraña se automedica**. "Aunque la migraña es una enfermedad que no tiene cura, con un correcto tratamiento y seguimiento de la enfermedad, la gran mayoría de los pacientes pueden lograr importantes mejorías en su calidad de vida". "Pero lo más importante es que, con un correcto diagnóstico y tratamiento precoz de la enfermedad podremos evitar que la enfermedad se cronifique".

Uno de los últimos estudios realizados al respecto, presentado en la Reunión Anual de la SEN, ha estimado que sólo un **56% de las personas con migraña en España ha recibido un diagnóstico adecuado de la enfermedad** y que menos del 20% de las personas con migraña que necesitan de tratamientos preventivo. "Todos debemos entender que la migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza. Es una enfermedad que produce episodios recurrentes de dolor intenso, que es muy discapacitante y que además, es una enfermedad que puede ser de difícil manejo y que tiende a empeorar si no se trata adecuadamente. Por lo que en ningún momento se debe de banalizar esta enfermedad".

***"Todos debemos entender que la migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza"***

Cada año, en España, unas 180.000 personas comienzan a desarrollar esta enfermedad. Además, en España, la migraña es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres. La SEN estima que afecta al **18% de las mujeres y al 9% de los hombres**, así como al 9% de las niñas frente al 5% de los niños. Y su forma crónica también la padecen mayoritariamente las mujeres (el 6% de ellas, frente a algo menos del 3% de los hombres).

En los últimos años se han producido importantes avances en el conocimiento de la **fisiopatología** de la migraña que han permitido el desarrollo de anticuerpos monoclonales frente al péptido regulador del gen de la calcitonina (CGRP) o su receptor. Son fármacos que se administran mediante una inyección subcutánea o intravenosa con una periodicidad mensual y trimestral que son muy eficaces y bien tolerados. Además también se han mejorado los tratamientos orales utilizados hasta ahora con la llegada de los denominados gepantes, fármacos que bloquean el receptor de CGRP. Los gepantes son útiles para la prevención de la migraña (atogepante y rimegepante) y para tratar las crisis de migraña (rimegepante). Recientemente se ha comercializado también otro tratamiento para las crisis de migraña denominado lasmiditán.

“Gracias a estos avances, el abanico de tratamientos disponibles ha aumentado considerablemente. Dependiendo de la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y de otros factores, el tratamiento de la migraña deberá ser **individualizado y ajustado** y/o modificado a lo largo de la evolución de la enfermedad, con el objetivo último de tratar de **controlar los síntomas y reducir la discapacidad asociada**”, concluye el Dr. Pablo Irimia.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Publicidad

**Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

**Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)**

Calculadora del valor de la vivienda

PUBLICIDAD

ANDALUCÍA

INSOMNIO

## Un experto en sueño revela el truco infalible para ganar la partida al insomnio: "Tiene que ser..."

Un experto cuenta los errores que cometemos y ofrece un truco para poder dormir cuando sufrimos una noche de insomnio



Un experto explica cuáles son las principales causas de insomnio



Irene Ramos

Sevilla - Publicado el 06 sep 2024, 08:40 - Actualizado 09 sep 2024, 14:54

Más directos



COPE Emisión Nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera





SEGURIDAD SOCIALIBEX Y EUROCRIP TOMONEDASNETFLIX EDICIÓN ARGENTINA Edición: España ▼



Actualidad

Ingresá

[Cronista España](#) • [Actualidad](#) • [Hábitos Saludables](#)

Vida saludable

# El sencillo hábito nocturno para conciliar el sueño y recuperar hasta 10 años de juventud del cerebro después de los 40

Se trata de una técnica sencilla y eficaz con la que podrás no solo mejorar la calidad del sueño, sino aumentar la energía durante el día.

Actualizado el 9 de Septiembre de 2024

12:22

Escuchar  
3:00 minutos

En esta noticia

¿Cuántas horas hay que dormir por día para estar saludable?

¿Cuál es el hábito que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro?

Uno de los aspectos más importantes para llevar una **vida saludable** y

**duradera a nivel físico y mental** es el **descanso**. **Dormir** profundo y de corrido garantiza la recuperación y el procesamiento de la información, asegura la *Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad* (SEMAL), y es la clave para mantener el **cerebro** joven y activo.

"El **sueño** es esencial para el aprendizaje, la memoria, el mantenimiento del **cerebro** y la **metabolización** de algunos valores agotados mientras estábamos despiertos", explica el Doctor Juan Pareja, jefe de la Unidad del Sueño del Hospital Quirón de Madrid.

Sin embargo, establecer una rutina de **descanso** puede ser un problema para muchas personas. Según datos de la *Sociedad Española de Neurología* (SEN) más de un 10% de la población española padecen algún tipo de **trastorno de sueño** crónico y grave.

En este sentido, incorporar prácticas para corregir las deficiencias en el descanso trae importantes **beneficios** para el organismo. A continuación, te contamos hábitos sencillos para incorporar a la rutina nocturna.

**Descuentos.** Adiós Carrefour y Mercadona: llega a la capital el supermercado que ofrece 1500 productos por un euro o menos

**Maravilla antigua.** Descubrimiento romano: hallaron una bodega oculta del siglo IV d.C que conservaba más de 50 tesoros de gran valor

## ¿Cuántas horas hay que dormir por día para estar saludable?

La cantidad de horas que hay que dormir para estar sano dependen en



mayor medida de la edad. Por eso, las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades distinguen la cantidad de horas necesarias según franjas etarias.

El sencillo hábito nocturno para conciliar el sueño y recuperar la juventud del cerebro después de los 40.  
Imagen: archivo.

---

Estas son sus sugerencias:

0 a 3 meses: de 14 a 17 horas

4 a 12 meses: de 12 a 16 horas

1 - 2 años: de 11 a 14 horas

3 - 5 años: de 10 a 13 horas

6 - 12 años: de 9 a 12 horas

13 - 18 años: de 8 a 10 horas

18 - 60 años: 7 horas o más por noche

61 - 64 años: entre 7 y 9 horas



65 años en adelante: entre 7 y 8 horas

Aunque la cantidad de sueño que duerme cada día es importante, otros aspectos de su sueño también contribuyen a su salud y bienestar. La buena calidad del *sueño* también es esencial.

**Los signos de mala calidad del sueño incluyen no sentirse descansado incluso después de dormir lo suficiente, despertarse repetidamente durante la noche y experimentar síntomas de trastornos del sueño (como ronquidos o falta de aire).**

Mejorar la calidad del sueño puede verse favorecido por mejores **hábitos de sueño** o por ser diagnosticado y tratado por cualquier trastorno del sueño que pueda tener.

**Confirmado.** Cambia la hora en todo el país: esta es la fecha en que hay que volver a ajustar todos los relojes

**Alimentación saludable.** No es kombucha: el té lleno de probióticos y colágeno que mejora la digestión y ayuda a bajar de peso

## ¿Cuál es el hábito que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro?

La *Sociedad Española de Sueño* ha publicado una guía de buenas prácticas para la hora de **dormir**. En ella, se detallan una serie de consejos para construir una **rutina saludable** y sostenible en el tiempo.



El hábito saludable que devuelve hasta 10 años de juventud al cerebro. Imagen: archivo

---

Los hábitos que recomiendan seguir los especialistas son:

Establecer una hora fija para dormir y para despertarse.

No tomar siestas de más de 30 minutos.

Evitar el alcohol y el tabaco.

Evitar la cafeína seis horas antes de acostarse.

Preparar cenas ligeras.

Utilizar ropa de cama cómoda.

Eliminar la mayor cantidad de luz y ruido posible.



ES NOTICIA

Nacho Abad opinión

Pascual secreto juventud

Cambió género maltrato

Cargar hijo a

! ¿Quién quiere casarse con mi hijo? Si te perdiste el estreno, disfrútalo ya online

ÚLTIMAS NOTICIAS

EN DIRECTO

## La gesta de un grupo de peregrinos con ELA: hacen el Camino de Santiago para visibilizar su enfermedad



Redacción digital Noticias Cuatro

10/09/2024 19:25h.

Las reivindicaciones de un grupo de peregrinos enfermos de ELAIMAGEN: ÁLEX LÓPEZ Y ERIK IGLESIAS

Los peregrinos buscan visibilizar la Esclerosis Lateral Amiotrófica realizando el Camino de Santiago

La ELA tiene una esperanza de vida de tres a cinco años desde que

es diagnosticada actualmente

**La Ley ELA sigue estancada tras su aprobación en marzo de 2022:  
¿Por qué?**

Este 10 de septiembre ha llegado un total de **73 personas** a la mítica **plaza del Obradoiro** en Santiago de Compostela para reivindicar la **lucha contra el ELA**. Según informan **en el video Laura Queijeiro y Yolanda Menadas**, entre ellos nos encontramos con 13 integrantes muy especiales: ocho enfermos de **Esclerosis Lateral Amiotrófica** y cinco afectados de **otras patologías**.



intel.  
**Gamer  
Days**

intel.  
CORE  
15

intel.  
CORE

intel.  
CORE

Hasta el 15 de septiembre  
**Ofertas épicas**

COMPRAR

El Co

©Intel Corporation. Intel, el logotipo Intel, y otras n  
son marcas comerciales de Intel Corporation o de

Los peregrinos han recorrido **más de 100 kilómetros** del Camino de Santiago con un único fin: visibilizar su enfermedad para **promover su investigación** y la **aprobación de la Ley ELA**. La experiencia la han

completado siendo en algunas ocasiones apoyados por miembros de la Guardia Civil.

## MÁS

---

La vida que hay detrás del ELA, la enfermedad que afecta al sistema nervioso: "A veces es una odisea"

Un enfermo de esclerosis múltiple logra que una playa de Granada sea accesible tras recoger 35.000 firmas

Un paciente con esclerosis múltiple tarda 130 días en tener la primera cita con el neurólogo: "El tiempo es oro"

La Esclerosis Lateral Amiotrófica es una enfermedad neurodegenerativa **incurable** que tiene una esperanza de vida de **entre tres y cinco años** una vez es diagnosticada. Además, como explica una de las afectadas en el video la ELA es "una enfermedad que, a parte de cruel, es **carísima**".

## La ley ELA, paralizada

Actualmente la tramitación de la Ley ELA continúa **paralizada** tras la proposición de **tres leyes diferentes**: del PP, de Junts y otra de la coalición entre PSOE y Sumar. Fuentes parlamentarias confirmaron en junio que el Gobierno estaba trabajando en un texto **fusionando** las tres propuestas y que comenzaría a debatirse a puerta cerrada en septiembre. Esta ley amparará, además, otras enfermedades neurodegenerativas.

La Sociedad Española de Neurología estima que cada año se diagnostican en nuestro país **900 nuevos casos** de la enfermedad y que afecta actualmente a cerca de **4500** personas. Por otro lado, se calcula que se diagnosticarán un **40% más de casos** en Europa en los próximos 25 años.

Síguenos en [nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Salud

Leyes

Nosotros

---



- Corporativo ^

---

- Programas ^

---

- Más de Mediaset ^

---

- Noticias Cuatro ^



[Aviso legal](#) | [Información corporativa](#) | [Política de privacidad](#) | [Configuración de Cookies](#) | [Política de Cookies](#) | [Gestión publicitaria](#) | [RSS](#) | [Contacto](#) |

Copyright © Conecta 5 Telecinco, S. A. 2024 Todos los derechos reservados

By **megamedia**



## Cómo mejorar la calidad de vida de quienes sufren de migraña

Alfonso Gil | septiembre 11, 2024 | 8:37 am

Hoy, en el **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, organizaciones de salud, pacientes y profesionales médicos se unen para sensibilizar sobre la importancia de abordar esta condición neurológica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Reconocida por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** como una de las 20 enfermedades más incapacitantes, la migraña impacta tanto a nivel personal como social, lo que subraya la urgencia de un diagnóstico temprano y un tratamiento efectivo.

### La migraña: Una enfermedad con gran impacto

La **migraña** es más que un dolor de cabeza. Según la **Sociedad Española de Neurología**, esta enfermedad tiene un enorme impacto socioeconómico y es la **segunda causa de discapacidad** en el mundo, afectando especialmente a **mujeres jóvenes y de mediana edad**. En España, más de **4 millones de personas** sufren de migraña, con una prevalencia del 12%, de las cuales el 80% son mujeres. Además, **un millón de personas** padecen la forma crónica de la enfermedad, lo que agrava su calidad de vida y conlleva un importante coste tanto para el individuo como para la sociedad en su conjunto.

### El papel del diagnóstico en el tratamiento efectivo

Para la **Dra. Rebeca Fernández**, experta en migraña del **Hospital Universitario La Luz**, uno de los aspectos clave para tratar esta enfermedad es el **diagnóstico temprano**. La información que recopila el médico en la anamnesis es crucial para diferenciar entre las **cefaleas primarias**, como la migraña, y las **cefaleas secundarias**, que requieren estudios más detallados.

La doctora subraya la importancia de **identificar los desencadenantes** de la migraña, tanto en su fase episódica como crónica. Factores como la genética, los hábitos de vida y el **estrés** influyen en la aparición y cronificación de los episodios. «Es vital conocer cómo los pacientes manejan los ataques y en qué momento deciden consultar», afirma Fernández.

### El impacto socioeconómico de la migraña

El **impacto socioeconómico** de la migraña es profundo. Además de los efectos debilitantes en la salud, esta enfermedad es responsable de **altos costes por absentismo laboral**, disminución de la productividad y un uso intensivo de los **servicios sanitarios**, especialmente en **urgencias**. La migraña también puede limitar el desarrollo profesional y educativo de quienes la padecen, como lo demuestran estudios realizados en Europa que revelan altos índices de **absentismo escolar** entre niños y adolescentes con migraña.

### Opciones terapéuticas para la migraña

Existen diferentes tratamientos para la migraña, que se dividen principalmente en **tratamientos puntuales** y **preventivos**. Según la Dra. Fernández, muchos pacientes tienden a **anticiparse al dolor** y recurren a tratamientos puntuales, como los **triptanes**, que son bien conocidos por su efectividad en aliviar los episodios. Sin embargo, es importante utilizar estos medicamentos de manera racional,

comprendiendo su mecanismo de acción para evitar su uso excesivo.

Por otro lado, los **tratamientos preventivos** son esenciales para reducir la **frecuencia, gravedad y duración** de los ataques. Estos se recomiendan cuando los analgésicos puntuales han fallado, y aunque tardan en mostrar su efectividad, requieren un tratamiento constante, que puede prolongarse hasta un año. Entre los avances más significativos se encuentran los **anticuerpos dirigidos frente al péptido relacionado con el gen de la calcitonina**, una nueva categoría terapéutica que ha demostrado ser altamente efectiva en la prevención de las migrañas.

## El reto de la incompreensión social

Uno de los aspectos más difíciles de la migraña es el grado de **incompreensión** que sufren los pacientes. Muchas veces, quienes padecen esta enfermedad se enfrentan a la falta de empatía tanto en su entorno personal como laboral. «La **migraña** no solo afecta a quien la sufre, sino también a su **núcleo familiar y profesional**», señala la Dra. Fernández. Este es un punto clave en el manejo de la enfermedad, ya que la **calidad de vida de los pacientes** está profundamente afectada por el apoyo social y la comprensión de su entorno.

## Importancia de la educación y la concienciación

En este **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, es crucial recordar que el acceso a una **educación adecuada** sobre la enfermedad y su tratamiento puede marcar una gran diferencia en la vida de los pacientes. Tanto la comunidad médica como las organizaciones de pacientes deben seguir trabajando para **sensibilizar a la sociedad** sobre la gravedad de la migraña y fomentar el acceso a **tratamientos eficaces**.

La Dra. Fernández concluye destacando que **la migraña** es una enfermedad que necesita ser tratada de manera integral, considerando tanto el aspecto médico como el impacto social. «Hay que entender que las **cefaleas** no solo afectan a quien las padece, sino a todo su entorno», recalca.

## ¿Qué se puede hacer para mejorar la calidad de vida de los pacientes?

El primer paso hacia una mejor **calidad de vida** para los pacientes con migraña es promover el acceso a un **diagnóstico temprano** y a tratamientos adecuados. Las terapias más avanzadas, como los **anticuerpos monoclonales**, ofrecen una esperanza real para reducir los episodios de migraña, pero también es esencial que se implementen **protocolos de atención** que incluyan el **apoyo psicológico** y la **educación al paciente** para manejar la enfermedad de manera más efectiva.

La **migraña** es una condición debilitante que afecta no solo a quienes la sufren, sino también a su entorno social y laboral. En el **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, se hace un llamado a la sociedad, los gobiernos y los sistemas de salud para priorizar el **diagnóstico temprano** y el **tratamiento adecuado** de esta enfermedad, con el fin de mejorar la **calidad de vida** de millones de personas en todo el mundo.

### ¡Suscríbete a nuestra Newsletter!

Suscríbete

## Mira nuestras

Últimas noticias relacionadas



# El 70% de las personas con migraña tienen que poner en pausa su actividad diaria cuando sufren una crisis

por Comunicación | Sep 10, 2024 | Campañas y eventos



- De promedio, las personas con migraña pierden más de 13 días al mes, con 31 horas de duración de las crisis y más de 400 horas mensuales perdidas por esta causa.
- El 42% reconoce que no ha podido atender a sus hijos como desearía a consecuencia de los ataques de migraña.
- Los resultados de una encuesta a pacientes llevada a cabo por la asociación evidencian que la migraña afecta a todas las esferas de la persona y que cuando se padece un ataque es incompatible hacer vida

**normal, te obliga a parar.**

- **Desde AEMICE organizamos una jornada para analizar las últimas novedades en el abordaje de la migraña y la importancia de alinear las políticas con las necesidades sanitarias y sociales de los pacientes.**

El 70% de las personas que padecen migraña asegura que siempre, o casi siempre, tienen que parar su actividad diaria cuando sufren un ataque, según se desprende de una encuesta elaborada por la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE).

Hemos desarrollado esta iniciativa con motivo de la campaña 'Vidas en pausa por la migraña' puesta en marcha con la colaboración de Abbvie, Dr. Reddy's, Grünenthal, Lilly-Organon, Lundbeck, Pfizer y Teva, por el Día Internacional de la Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre, y cuya información está disponible en [www.dolordecabeza.net/vidasenpaua](http://www.dolordecabeza.net/vidasenpaua)

"A través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto. No tiene contemplaciones, cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo. Que la sociedad comprenda esto es clave para acabar con la banalización de la enfermedad", enfatiza Isabel Colomina, nuestra presidenta.

Se calcula que en España hay cinco millones de personas afectadas por esta enfermedad neurológica, **siendo la inmensa mayoría mujeres (8 de cada 10 casos)**. Se caracteriza por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen ir acompañados de otros síntomas como, por ejemplo, hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores, náuseas o aura, entre otros muchos. Casi 1,5 millones de personas con migraña sufren más de 15 días de migraña al mes (lo que se conoce como migraña crónica)

Una situación que, tal y como se evidencia en la encuesta en la que se han entrevistado a poco más de 1.100 pacientes con una edad media de 49 años, impacta de manera muy importante en la vida diaria de los afectados. Y es que, de media estas personas suelen padecer una crisis durante 401 horas al mes, lo que supone unos 13 días perdidos, un hecho que cobra aún más importancia si se tiene en cuenta que el 70% de los encuestados estaba trabajando.

Asimismo, desde AEMICE queremos visibilizar el impacto social, personal, familiar y laboral de la enfermedad ya que el 92% de los encuestados ha tenido que anular planes con amigos; el 42% no ha podido atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado; el 56% ha anulado un viaje previsto o alterado el plan; el 78% no ha podido practicar un deporte; el 68% no ha podido asistir a eventos culturales o deportivos; el 26% no ha acudido a exámenes; el 48% no ha asistido a reuniones importantes de trabajo; y el 55% no ha acudido a un evento familiar importante como, por ejemplo, una graduación o cuidar de un padre hospitalizado.

“Es una enfermedad altamente discapacitante; de hecho, es la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, pero a pesar de ello a día de hoy todavía existe una alta incompreensión social sobre su impacto. Afecta a todas las esferas de la vida y, por lo tanto, va a limitar a estas personas en su crecimiento personal, profesional y familiar. Además, es algo muy triste ver como muchas mujeres que padecen migraña incluso se plantean o no la maternidad por padecer esta patología”, asegura el Dr. Jesús Porta, neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

### **Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña**

El próximo 12 de septiembre vamos a celebrar en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que se presentará el vídeo documental de la campaña ‘Vidas en pausa’, con testimonios de cuatro pacientes, y en la que se van a analizar las últimas novedades en el abordaje de la migraña.

Además, se va a celebrar una mesa debate en la que profesionales sanitarios, representantes de los principales partidos políticos y pacientes hablarán sobre la importancia que tiene alinear las políticas sanitarias a las necesidades reales de los pacientes.

Todos ellos, analizarán el presente y futuro del abordaje de la enfermedad, las principales líneas de investigación que hay en marcha, así como las claves que hay que tener para lograr la excelencia en el manejo de la patología. “Estas jornadas son muy importantes para pacientes y familiares dado que nos ayudan a conocer un poquito más nuestra enfermedad y a estar al día de todas las novedades que puedan ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida”, explica Colomina.

En este sentido, el Dr. Porta subraya también que resulta clave el desarrollo de campañas de concienciación, así como de que los propios pacientes no

oculten la enfermedad, sino que, al contrario, expresen abiertamente que la padecen con el fin de que entre todos se logre cambiar la percepción de la patología y el estigma de género que la rodea.

La jornada se va a celebrar presencialmente en el CaixaForum Madrid (Paseo del Prado, 36) y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de AEMICE. Los interesados en inscribirse en el encuentro lo pueden hacer a través de este enlace: <https://bit.ly/3Xxg9Ru>

¿Quieres estar al día? Suscríbete a nuestra newsletter

**Suscribirme**

### Entradas relacionadas

Los efectos de la  
cafeína en la migraña

¿Qué activa el dolor  
de cabeza tras el  
aura de la migraña?

Junio, el mes de la  
concienciación de la  
migraña

¿Quieres estar al día? Suscríbete a nuestra newsletter

9 Sep 2024 [Imprimir](#)**[Día Mundial para la Prevención del Suicidio: el impacto en la comunidad con párkinson](#)**

Sociedad



Párkinson Tenerife.//Cedida

El 10% de las personas con enfermedad de Parkinson experimentan ideación suicida durante su tratamiento

**EDDC.NET/Santa Cruz de Tenerife****La tasa de suicidio es cinco veces mayor que en la población general**

Hoy, 10 de septiembre, se celebra el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, una jornada destinada a crear conciencia y sensibilizar sobre un problema que impacta a millones de personas a nivel global. En este contexto, Párkinson Tenerife busca poner el foco en una realidad a la que se enfrenta la comunidad de personas con enfermedad de Parkinson: el incremento del riesgo de suicidio.

Estudios recientes publicados por la Sociedad Española de Neurología indican que al menos el 10% de las personas con párkinson experimentan ideación suicida durante su tratamiento y que la tasa de suicidio es cinco veces mayor que en la población general. Este aumento del riesgo puede estar influenciado por factores como tener la enfermedad y ser menor de 65 años, percibir fluctuaciones en los síntomas motores y sentir que el tratamiento no es efectivo.

**Señales de alerta**

Es fundamental conocer y reconocer las señales de alerta para poder intervenir de manera efectiva. Existen ciertos mitos que debemos desmentir, como la idea de que las personas que hablan sobre el suicidio no lo harán. La realidad es que muchas personas que están considerando el suicidio hablan sobre sus pensamientos antes de intentar quitarse la vida.

Entre las señales verbales a las que se debe prestar atención se encuentran:

- Hablar abiertamente sobre el deseo de morir o de suicidarse.
- Expresar desesperanza o falta de propósito en la vida.
- Sentimientos de estar atrapado o ser una carga para los demás.
- Manifestaciones de dolor emocional o físico insostenible.
- Comentarios sobre la muerte o el suicidio de manera indirecta.
- Expresiones de despedida o realización de arreglos finales.

También es importante observar comportamientos que pueden indicar riesgo de suicidio tales como:

- Aislamiento social.
- Pérdida de interés en la realización de actividades.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Descuidar la higiene personal.
- Aumento del consumo de alcohol o medicamentos.
- Preparativos finales, como realizar testamentos o regalar pertenencias valiosas.

**¿Qué podemos hacer desde casa?**

Desde el entorno familiar y cercano es crucial tomar en serio cualquier manifestación sobre el suicidio y hablar abiertamente sobre el tema. Expresar preocupación y buscar detalles sobre cómo, dónde o cuándo la persona podría estar considerando el suicidio puede ser de gran ayuda. También es importante adoptar medidas prácticas, como limitar el acceso a medios que puedan ser utilizados para autolesionarse, involucrar a otras personas significativas y buscar ayuda psicológica de forma inmediata.

Es importante evitar cuestionar o minimizar los sentimientos de la persona, así como reprenderles por sentirse de esa manera. Empatía, comprensión y apoyo son esenciales en estos momentos.

**¿Dónde buscar ayuda?**

- **Centros de salud:** a través de Atención Primaria y equipos de Salud Mental.
- **Teléfono de la Esperanza:** 922 33 40 50 / 717 00 37 17.
- **Grupos de apoyo y foros online.**
- **Terapia psicológica profesional.**

En Párkinson Tenerife estamos comprometidos con el bienestar integral de las personas con párkinson y sus familias. Por eso, instamos a prestar atención, a hablar abiertamente sobre el tema y a buscar ayuda cuando sea necesario. Hablar de ello puede salvar vidas.

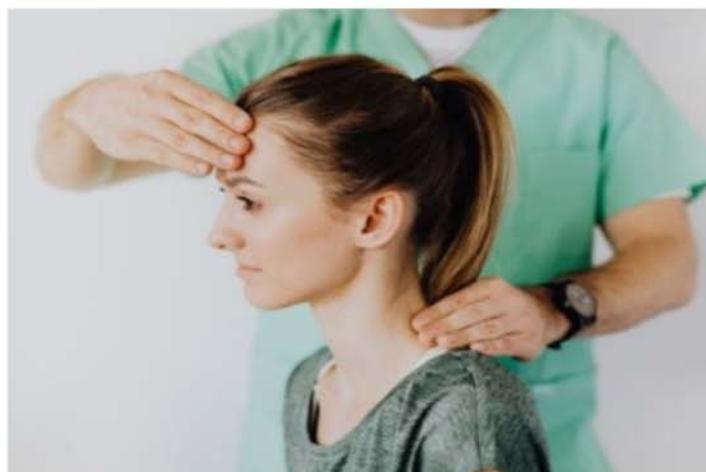
(https://

www.pacientesenbuenasmanos.com)



07 septiembre 2024 65 Views

# UN FÁRMACO COMBATE LAS MIGRAÑAS ANTES QUE APAREZCAN



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2020/09/migraña.jpg>)Redacción, 07-09-2024.-De acuerdo con **datos de la Sociedad Española de Neurología, la migraña** (<https://www.larazon.es/salud/migranas-que-son-como->

[tratarlas\\_20240109659d67e5872b82000122d9bb.html](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2020/09/migraña.jpg)) afecta a 5 millones de personas y cerca de un millón y medio la sufren de modo crónico. Puede que algunos fármacos ([https://www.larazon.es/salud/llega-espana-primer-unico-medicamento-indicado-prevenir-tratar-crisis-migrana\\_2024022065d499fc344c980001b093da.html](https://www.larazon.es/salud/llega-espana-primer-unico-medicamento-indicado-prevenir-tratar-crisis-migrana_2024022065d499fc344c980001b093da.html)) sean efectivos, pero no para todo el mundo. Ahora, de acuerdo con nuevo estudio publicado en Neurology (<https://www.neurology.org/>), la revista médica de la Academia Estadounidense de Neurología, hay una esperanza.

**Se trata de un medicamento llamado Ubrogепant que se toma ante los primeros signos de migraña, antes de que comience el dolor de cabeza y puede ser eficaz para ayudar a las personas con migraña a seguir con su vida diaria con pocos o ningún síntoma.**

Tal y como recoge La Razón, el estudio se centró en personas con migraña que podían **saber cuándo estaba a punto de ocurrir un ataque, debido a los primeros síntomas, como sensibilidad a la luz y al sonido, fatiga, dolor o rigidez de cuello o mareos.**

El Ubrogепant es un **antagonista del receptor de péptidos relacionado con el gen de la calcitonina o inhibidor del CGRP**. El CGRP es una proteína que desempeña un papel clave en el proceso de la migraña.

**“La migraña es una de las enfermedades más prevalentes en todo el mundo, pero muchas personas que la padecen no reciben tratamiento o informan que no están satisfechas con su tratamiento – explica el líder del estudio, Richard B. Lipton -. Mejorar la atención ante los primeros signos de migraña, incluso antes de que comience el dolor de cabeza, puede ser clave para mejorar los resultados. Nuestros hallazgos son alentadores, ya que sugieren que el Ubrogepant puede ayudar a las personas con migraña a funcionar con normalidad y seguir con su día”.**

(https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/un-farmaco-combate-las-migranas-antes-que-aparezcan/)

(http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/un-farmaco-combate-las-migranas-antes-que-aparezcan/)

(https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/un-farmaco-combate-las-migranas-antes-que-aparezcan/)

(http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/un-farmaco-combate-las-migranas-antes-que-aparezcan/)

## PUBLICIDAD



## PROTAGONISTAS



**Raquel Martínez** (<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/raquel-martinez-3/>)

Raquel Martínez, secretaria general del Consejo General de Colegios...

[Leer más \(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/raquel-martinez-3/\)](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/raquel-martinez-3/)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/raquel-martinez-3/)



**Dr. Marco Moreno Zazo** (<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-marco-moreno-zazo/>)

El doctor Marco Moreno ha sido nombrado nuevo Jefe...

[Leer más \(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-marco-moreno-zazo/\)](https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-marco-moreno-zazo/)

(https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dr-marco-moreno-zazo/)



## Ocio

La vida contigo Cine Series Mascotas Gastronomía Hogar Televisión Cata Mayor Famosos Turismo Fiestas

### TELEVISIÓN

#### CURIOSIDADES

### ¿Duermes abrazado a tu almohada?: la ciencia sabe por qué lo haces

- Un estudio de la Universidad Médica y Dental de Tokio ha descubierto los beneficios que ofrece esta postura para conciliar el sueño
- [España no duerme: el 60% de los ciudadanos tiene problemas para conciliar el sueño](#)



Dormir abrazado a la almohada tiene una explicación / PEXELS

M.A.

Madrid 10 SEPT 2024 11:08



0

En España dormimos mal. Los datos lo confirman: [12 millones de españoles sufren de insomnio](#), según la Sociedad Española de Neurología. Además, el 60% considera que su sueño no es de calidad, tal y como concluye el Observatorio Unobravo sobre los trastornos del sueño. Ante estos problemas, muchas personas buscan distintas soluciones: meditar, cenar menos, o buscar una postura más cómoda, como **abrazarse a la almohada o a otra persona**. Esta última puede tener grandes beneficios según un estudio de la Universidad Médica y Dental de Tokio.

PUBLICIDAD

Los investigadores han analizado cuál es el [efecto de la relajación respiratoria](#) entre quienes tienes problemas para dormir. Consistía en una serie de [ejercicios durante tres minutos antes de acostarse](#). Para el experimento, emplearon un muñeco con forma humana al que las participantes se abrazaban para el proceso de respiraciones. Después de dos meses con la rutina de abrazar al muñeco para las respiraciones al acostarse, los científicos esperaron cuatro semanas más para comprobar si [los resultados habían sido satisfactorios](#).

**Insomnes: más de cuatro millones de españoles tienen algún trastorno del sueño crónico y grave**

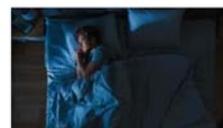


En comparación con otras participantes a quienes no se ofreció el compañero artificial, las del experimento (la mayoría mujeres) que habían abrazado y respirado antes de acostarse tuvieron un sueño más beneficioso de acuerdo con el índice de Calidad del Sueño de Pittsburg. Pero, además, **la forma en que dormimos podría revelar aspecto de nuestra personalidad**. Aunque puede parecer simplemente una costumbre común, la psicología sugiere que este hábito puede tener significados significativos y revelar detalles sobre cómo te relacionas con el mundo y tus seres queridos.

### ¿Cuál es el significado?

Para muchas personas, **abrazar una almohada durante el sueño puede ser una forma de buscar comodidad y seguridad**. Este gesto a menudo está vinculado a un deseo de cercanía emocional y puede reflejar una necesidad de apoyo y afecto. Aquellos que duermen de esta manera suelen ser percibidos como individuos que valoran la conexión íntima y el apoyo en sus relaciones. Suelen ser descritos como personas leales y dedicadas a sus seres queridos, dispuestas a ofrecer ayuda y apoyo en momentos difíciles.

**Carlos Egea, neumólogo: "España es campeona mundial en consumo de fármacos para dormir"**



PUBLICIDAD

Se trata de una acción que **causa sensación de seguridad** y por ello, además de por la comodidad que nos aporta, nos facilita la conciliación del sueño. La respuesta de tu cuerpo al descansar abrazando una almohada en la cama es muy positiva, concretamente cuando se trata de la salud mental. A las personas que duermen en esta posición se les atribuyen algunos adjetivos desde el punto de vista psicológico, ya que se cree que son protectores y bondadosos. Aunque también puede ser síntoma de dependencia emocional, porque las personas que sienten una necesidad constante de abrazar algo mientras duermen podrían estar experimentando una sensación de soledad o inseguridad.

**TEMAS**

PSICOLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

## Contenido para ti

### MEDIO AMBIENTE

Algunas alternativas a los combustibles fósiles son aún más peligrosas que estos, alerta ...

11-09-2024



### ACTIVOS

El interés de los jóvenes por los estudios superiores impulsa el crecimiento de préstamos ...

11-09-2024



### SOCIEDAD

Llega la ola de frío polar: estas son las zonas de España donde las temperaturas bajarán ...

11-09-2024





Buscar



Acceder

ESTILOS DE VIDA QUE ATRAPAN

esMujer

esTendencia

esSalud

esVida

esLujo

Tu médico responde

Personas que atrapan

**Podcasts**

Más categorías

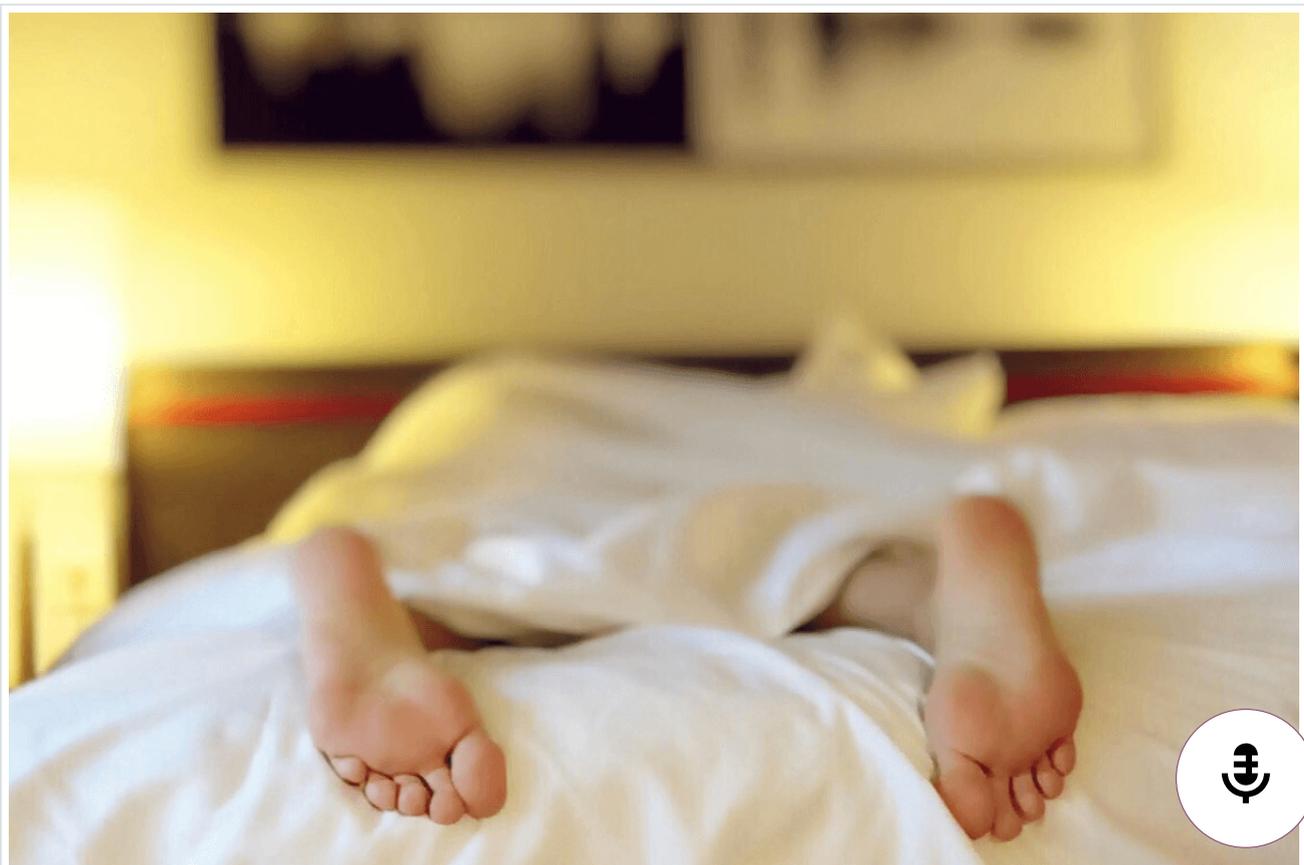
# La ciencia te dice por qué debes recuperar horas de sueño el fin de semana

María Robert

Un estudio británico revela que quienes compensan la falta de descanso tienen un 20% menos riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas



SÍGUENOS EN





10/09/2024

Si consumes asiduamente redes sociales es posible que hayas leído sobre una investigación que ha reabierto el debate acerca de si dedicamos demasiado tiempo al trabajo. Lo cierto es que las exigencias laborales se vincula a numerosos trastornos y privación del sueño, que a su vez provoca considerables problemas de ...

SEGUIR LEYENDO

#salud #bienestar #descanso #cuerpo y mente #estrés y ansiedad



infosalus / **asistencia**

## **El 70% de las personas con migraña tiene que parar su actividad diaria cuando sufre un ataque**



Imagen de la campaña de AEMICE.

- AEMICE

Infosalus

Publicado: martes, 10 septiembre 2024 14:52

@infosalus\_com


 Newsletter

MADRID, 10 Sep. (EUROPA PRESS) -

El 70 por ciento de las personas que padecen migraña asegura que siempre, o casi siempre, tiene que parar su actividad diaria cuando sufre un ataque, según se desprende de una encuesta elaborada por la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE).

Esta iniciativa se desarrolla con motivo de la campaña 'Vidas en pausa por la migraña', puesta en marcha por la entidad con la colaboración Abbvie, Dr. Reddy's, Grünenthal, Lilly-Organon, Lundbeck, Pfizer y Teva, por el Día Internacional de la Acción contra la enfermedad, que se celebra el 12 de septiembre.

"A través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto. No tiene contemplaciones, cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo. Que la sociedad comprenda esto es clave para acabar con la banalización de la enfermedad", ha enfatizado la presidenta de AEMICE, Isabel Colomina.

Según AEMICE, se calcula que en España hay cinco millones de personas afectadas por esta



enfermedad neurológica, siendo la inmensa mayoría mujeres (8 de cada 10 casos). Se caracteriza por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen ir acompañados de otros síntomas como, por ejemplo, hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores, náuseas o aura, entre otros. Casi 1,5 millones de personas con migraña sufren más de 15 días de migraña al mes (lo que se conoce como migraña crónica).

Una situación que, tal y como se evidencia en la encuesta en la que se han entrevistado a poco más de 1.100 pacientes con una edad media de 49 años, impacta de manera muy importante en la vida diaria de los afectados. Y es que, de media estas personas suelen padecer una crisis durante 401 horas al mes, lo que supone unos 13 días perdidos, teniendo en cuenta que el 70 por ciento de los encuestados estaba trabajando.

Asimismo, el trabajo llevado a cabo por AEMICE señala que el 92 por ciento de los encuestados ha tenido que anular planes con amigos; el 42 por ciento no ha podido atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado; el 56 por ciento ha anulado un viaje previsto o alterado el plan; el 78 por ciento no ha podido practicar un deporte; el 68 por ciento no ha podido asistir a eventos culturales o deportivos; el 26% no ha acudido a exámenes; el 48 por ciento no ha asistido a reuniones importantes de trabajo, y el 55 por ciento no ha acudido a un evento familiar importante como, por ejemplo, una graduación o cuidar de un padre hospitalizado.

"Es una enfermedad altamente discapacitante; de hecho, es la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, pero a pesar de ello a día de hoy todavía existe una alta incomprensión social sobre su impacto. Afecta a todas las esferas de la vida y, por lo tanto, va a limitar a estas personas en su crecimiento personal, profesional y familiar. Además, es algo muy triste ver como muchas mujeres que padecen migraña incluso se plantean o no la maternidad por padecer esta patología", ha asegurado el neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Jesús Porta.

## **JORNADA CONMEMORATIVA DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA**

AEMICE va a celebrar el próximo 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que se presentará el vídeo documental de la campaña 'Vidas en pausa', con testimonios de cuatro pacientes, y en la que se van a analizar las últimas novedades en el abordaje de la migraña.

Además, se llevará a cabo una mesa debate en la que profesionales sanitarios, representantes de los principales partidos políticos y pacientes hablarán sobre la importancia que tiene alinear las políticas sanitarias a las necesidades reales de los pacientes. Todos ellos, analizarán el presente y futuro del abordaje de la enfermedad, las principales líneas de investigación que hay

en marcha, así como las claves que hay que tener para lograr la excelencia en el manejo de la patología.

"Estas jornadas son muy importantes para pacientes y familiares dado que nos ayudan a conocer un poquito más nuestra enfermedad y a estar al día de todas las novedades que puedan ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida", ha explicado Colomina.



**Dona ahora**

# **UN EXPERTO DE QUIRÓNSALUD HUELVA: “LA FISIOTERAPIA ES IMPRESCINDIBLE PARA PACIENTES DE ELA”**

Hugo Garrido / 03/09/2024



Los días 29,30 y 31 agosto se celebra un torneo benéfico de pádel en beneficio de esta enfermedad organizado por ELA Andalucía.

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), es una enfermedad esporádica consecuencia de una degeneración progresiva de las neuronas motoras, con resultado de la pérdida de movilidad en todo el sistema motor. Sus síntomas son diversos, y por este motivo el diagnóstico definitivo puede tardar varios meses tras la consecución de diferentes pruebas. No todos los pacientes de ELA sufren los mismos síntomas ni la progresión de la enfermedad es la misma.

Mientras una persona puede sufrir continuos tropiezos, otra puede tener dificultad para levantar objetos o incorporarse de la cama. Sin embargo, en todos los casos, en una fase u otra de la enfermedad, los pacientes de ELA experimentan debilidad muscular en uno o más de los siguientes: manos, brazos, piernas o los músculos del habla, de la

**f**



e brillante invento  
onés traduce  
tantáneamente idiom...

blicidad Poliglu



A los proveedores de  
internet no les gusta, pero  
no es ilegal

Publicidad WifiBlast



20 minutos

Seguir

60.1K Seguidores



# La importancia de la fisioterapia en los procesos de neurorrehabilitación: "Algunos pacientes nos necesitan toda la vida"

Historia de Merche Borja • 1 día(s) •

6 minutos de lectura



La importancia de la fisioterapia en los procesos de neurorrehabilitación: "Algunos pacientes nos necesitan toda la vida"

Todas las personas que hayan sufrido o tengan algún tipo de **lesión en el sistema nervioso central**, ya sea de manera abrupta -pc

ictus un traumatismo una **lesión medular** un tumor - o por



Comentarios

# El 70% de las personas que sufren de migraña deben detener sus actividades durante una crisis

Por **Servimedia** - 10 septiembre, 2024

---

MADRID, 10 (SERVIMEDIA)

El 70% de las personas que padecen migraña se ven obligadas a parar su actividad diaria ante una crisis, por lo que la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice) ha lanzado la campaña de concienciación 'Vidas en pausa por la migraña'.

Con motivo de la celebración el 12 de septiembre del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la Aemice dio a conocer los resultados de su encuesta que puso de manifiesto que el 70% de las personas que padecen migraña aseguró que siempre, o casi siempre, tienen que parar su actividad diaria cuando sufren una crisis.

Esta iniciativa se desarrolló en el marco de la campaña 'Vidas en pausa por la migraña' puesta en marcha por esta asociación con la colaboración de Abbvie, Dr. Reddy's, Grünenthal, Lilly-Organon, Lundbeck, Pfizer y Teva.

De hecho, subrayó la presidenta de Aemice, Isabel Colomina, "a través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto".

**Leer más: [Reig Jofre expande su presencia en Europa del Este al inaugurar una sucursal en la República Checa](#)**

"No tiene contemplaciones, cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo. Que la sociedad comprenda esto es clave para acabar con la banalización de la enfermedad", agregó.

Se calcula que en España hay cinco millones de personas afectadas por esta enfermedad neurológica, siendo la inmensa mayoría mujeres (8 de cada 10 casos).



## Millones con IA

**Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!**

### DOLOR Y SÍNTOMAS

Se caracteriza por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen ir acompañados de otros síntomas como, por ejemplo, hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores, náuseas o aura, entre otros muchos. Casi 1,5 millones de personas con migraña tienen más de 15 días de migraña al mes (lo que se conoce como migraña crónica).

Una situación que, tal y como se evidenció en la encuesta de Aemice y en la que se entrevistó a poco más de 1.100 pacientes con una edad media de 49 años, impacta de manera muy importante en la vida diaria de los afectados.

**Leer más: [Alemania implementará verificaciones en todas las fronteras terrestres en medio de un debate migratorio](#)**

De hecho, de media estas personas suelen padecer una crisis durante 401 horas al mes, lo que supone unos 13 días perdidos, un hecho que cobra aún más importancia si se tiene en cuenta que el 70% de los encuestados estaba trabajando.

Asimismo, esta encuesta evidenció el impacto social, personal, familiar y laboral de la enfermedad, ya que el 92% de los encuestados tuvo que anular planes con amigos; el 42% no pudo atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado; el 56% anuló un viaje previsto o alterado el plan; el 78% no pudo practicar un deporte; y el 26% no acudió a exámenes.

### ENFERMEDAD DISCAPACITANTE

También el 48% no asistió a reuniones importantes de trabajo; y el 55% no acudió a un evento familiar importante como, por ejemplo, una graduación o cuidar de un padre hospitalizado.

De hecho, aseguró el neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta, "es una enfermedad altamente discapacitante. Además, es la primera causa

de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, pero a pesar de ello a día de hoy todavía existe una alta incompreensión social sobre su impacto. Afecta a todas las esferas de la vida y, por lo tanto, va a limitar a estas personas en su crecimiento personal, profesional y familiar”.

## **Leer más: La rectora de la ULE recibe al atleta Raúl Matilla tras haber obtenido el décimo puesto en el mundial Sub-20 de salto de altura**

Ante esta realidad, Aemice celebrará el 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que se presentará el vídeo documental de la campaña ‘Vidas en pausa’, con testimonios de cuatro pacientes, y en la que se analizarán las últimas novedades en el abordaje de la migraña.

Además, se celebrará una mesa debate en la que profesionales sanitarios, representantes de los principales partidos políticos y pacientes hablarán sobre la importancia que tiene alinear las políticas sanitarias a las necesidades reales de los pacientes. La jornada tendrá lugar de forma presencial en CaixaForum Madrid y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de Aemice.

## Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Susíbete

- Te recomendamos -



### **Millones con IA**

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



### **Millones con IA**

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 200euros 20 veces al día!



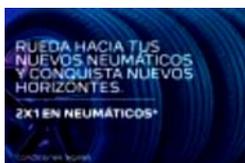
### **Cuenta NÓMINA**

Disfrútala sin comisiones con tus ingresos mensuales (TIN 0% y TAE 0%)



### **Paga menos por tu HIPOTECA**

Una casa para ti, con una hipoteca a tu medida. ¡Trae tu hipoteca a ING!



### **Corre antes de que se acaben**

2X1 en neumáticos, en primeras marcas, al montar 2 ó 4 neumáticos\*



### **Diseña tu cocina perfecta**

Introduce tu código postal y diseña tu nueva cocina con IKEA

## Durante una crisis de migraña, el 70% de las personas se ven obligadas a vidas

2024



El 70% de las personas que padecen migraña se ven obligadas a parar su actividad diaria ante una crisis, por lo que la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice) ha lanzado la campaña de concienciación 'Vidas en pausa por la migraña'.

Con motivo de la celebración el 12 de septiembre del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la Aemice dio a conocer los resultados de su encuesta que puso de manifiesto que el 70% de las personas que padecen migraña aseguró que siempre, o casi siempre, tienen que parar su actividad diaria cuando sufren una crisis.

Esta iniciativa se desarrolló en el marco de la campaña 'Vidas en pausa por la migraña' puesta en marcha por esta asociación con la colaboración de Abbvie, Dr. Reddy's, Grünenthal, Lilly-Organon, Lundbeck, Pfizer y Teva.

De hecho, subrayó la presidenta de Aemice, Isabel Colomina, "a través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a reclirte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto".

"No tiene contemplaciones, cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo. Que la sociedad comprenda esto es clave para acabar con la banalización de la enfermedad", agregó.

Se calcula que en España hay cinco millones de personas afectadas por esta enfermedad neurológica, siendo la inmensa mayoría mujeres (8 de cada 10 casos).



[Permítete descansar](#)

**En IKEA tenemos todo para tu descanso por muy poco**

de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen ir acompañados de otros síntomas como, por ejemplo, náuseas, fatiga o aura, entre otros muchos. Casi 1,5 millones de personas con migraña tienen más de 15 días de migraña al año.

Esto se evidenció en la encuesta de Aemice y en la que se entrevistó a poco más de 1.100 pacientes con una edad media de 45 años, impactando en la vida diaria de los afectados.

### **Investigación llevada a cabo por el CABD sobre la mosca de la fruta podría ofrecer mayor claridad sobre la actividad en los hombres**

Las personas suelen padecer una crisis durante 401 horas al mes, lo que supone unos 13 días perdidos, un hecho que cobra aún más importancia cuando el 70% de los encuestados estaba trabajando.

Además, la encuesta evidenció el impacto social, personal, familiar y laboral de la enfermedad, ya que el 92% de los encuestados tuvo que anular planes con amigos; el 42% no pudo atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado; el 56% anuló un viaje previsto o alterado el plan; el 78% no pudo practicar un deporte; y el 26% no acudió a exámenes.

#### **ENFERMEDAD DISCAPACITANTE**

También el 48% no asistió a reuniones importantes de trabajo; y el 55% no acudió a un evento familiar importante como, por ejemplo, una graduación o cuidar de un padre hospitalizado.

De hecho, aseguró el neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta, "es una enfermedad altamente discapacitante. Además, es la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, pero a pesar de ello a día de hoy todavía existe una alta incompreensión social sobre su impacto. Afecta a todas las esferas de la vida y, por lo tanto, va a limitar a estas personas en su crecimiento personal, profesional y familiar".

Ante esta realidad, Aemice celebrará el 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que se presentará el vídeo documental de la campaña 'Vidas en pausa', con testimonios de cuatro pacientes, y en la que se analizarán las últimas novedades en el abordaje de la migraña.

Además, se celebrará una mesa debate en la que profesionales sanitarios, representantes de los principales partidos políticos y pacientes hablarán sobre la importancia que tiene alinear las políticas sanitarias a las necesidades reales de los pacientes. La jornada tendrá lugar de forma presencial en CaixaForum Madrid y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de Aemice.

- Te recomendamos -



#### **Millones con IA**

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 200 euros 20 veces al día!



#### **Los colchones de IKEA.**

Hechos con la mejor calidad para que nada te quite el sueño.



#### **Hemos bajado los precios.**

Diseña tu cocina con IKEA junto con nuestros asesores especialistas



#### **Planifica tu cocina perfecta**

Diseña tu cocina con IKEA desde nuestros más de 50 puntos de contacto.



#### **Millones con IA**

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



#### **Permítete descansar**

En IKEA tenemos todo para tu descanso por muy poco



#### **En IKEA bajamos los precios**

Diseña tu nueva cocina desde los más de 50 puntos de contacto IKEA



#### **Sanitas en Promoción**

Contrata ahora con cobertura dental incluida por 32,90 € / mes

[okdiario.com](https://okdiario.com)

# Ni leche caliente ni infusiones: este es el único hábito que necesitas para dormir bien

*Marta Burgues*

4-6 minutos

---

Establecer hábitos es importante no sólo para nuestra salud física sino también mental. Aplicar una vida organizada y cuidadosa, que requiera de [rutinas de entrenamiento](#), descanso y alimentación, pueden ser posibles con un día a día organizado y planificado. La ciencia establece cuál es el **hábito que necesitas para dormir bien** y así cumplir con todos los objetivos necesarios para estar más sano. Ingerir determinadas comidas en un momento del día definido, hacer deporte en otro, evitar algunas actividades antes de dormir sin dudas son hábitos que nos ayudan a mejorar nuestra nutrición, el descanso y así cuidar nuestra salud mental y física.

Un reciente estudio científico denominado [Los efectos de la actividad física sobre la arquitectura del sueño y el estado de ánimo en entornos naturalistas](#) dio a conocer que «la actividad física y el sueño explican una variación única en el estado de ánimo de una persona, lo que sugiere que estos efectos son al menos parcialmente independientes». Para ello, se les solicitó a 82 personas que recopilar diariamente **mediciones de actividad física**, sueño y estados de ánimo, y gracias a ello se pudo corroborar que la actividad física, ya sea de baja intensidad o de alta, produce un mejor sueño y una sensación de bienestar, gracias a la reducción del estrés y la

significativa mejoría en el descanso. Se hace indispensable romper con el hábito del sedentarismo, que sólo produce malestar; y comenzar a incorporar paulatinamente una rutina de ejercicio, para que esto ayude no sólo a sentirse mejor físicamente, sino también aportar a la salud mental.

El descanso puede verse afectado por cientos de factores: el estrés del trabajo, el sedentarismo, la mala alimentación, malos hábitos a la hora de ir a dormir; lo que puede impactar de lleno en la salud física y mental.

Recurrir a determinados hábitos que contribuyan a un mejor descanso: por ejemplo, es importante una hidratación adecuada y **alimentación variada y saludable**, ya que así el cuerpo pueda hacer los procesos metabólicos necesarios sin consumir demasiada energía (es decir, evitar la ingesta de ultraprocesados y fritos, por ejemplo), y a su vez, pueda alcanzar el punto de relajación necesario para conciliar el sueño y dormir.

Otro de los hábitos que debes incorporar a diario es la realización de ejercicio físico. Si bien lo ideal es que sea por la tarde noche, (nunca minutos antes de irse a dormir, según los expertos) para que ayude a mejorar la calidad del sueño, lo fundamental es que al menos se realice algún tipo de actividad física para ayudar a reducir los niveles de estrés, contribuir a los procesos metabólicos; pero fundamentalmente a sentir cansancio y relajación que requieran que luego de una ducha, puedas acostarte a dormir sin mayores complicaciones para conciliar el sueño.

Finalmente, evitar la exposición a pantallas y sonidos demasiado fuertes ayudará, sin dudas, a que tengas un mejor descanso. Generalmente, se aconseja dejar de ver pantallas (móviles o televisores, entre otros dispositivos) al menos media hora antes de irse a dormir; y cambiarlas por un libro, o la realización de una

meditación que ayude a relajarse y respirar profundamente.

## ¿Qué hábitos tenemos españoles a la hora de ir a dormir?

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), que declaró al 17 de marzo como el día Mundial del Sueño, determinó que «el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad».

Además, subrayó que «al menos un 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador»; lo que demuestra a las claras que es necesario trabajar sobre los hábitos del día a día para poder mejorar este índice.

La **Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño** de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explicó que el sueño influye en otros aspectos más silenciosos del día a día, como por ejemplo la memoria, la salud cerebral y el aprendizaje.

Por esta razón debemos entonces modificar aquellas costumbres que no nos permiten tener un buen descanso, como por ejemplo, **evitar que las siestas superen los 30 minutos**, y que el ambiente donde vamos a dormir tenga un clima relajado, a oscuras y sin ruidos molestos que puedan irrumpir en medio del descanso.

Todos estos factores influirán no sólo a la hora de conciliar el sueño, sino también de poder conseguir un descanso de calidad y el tiempo necesario para que el cuerpo recupere energías adecuadamente para poder rendir bien al siguiente día.

EL PAÍS > BIENESTAR > DESCANSO

## Las posturas más comunes al dormir y los beneficios de cada una para tener un buen descanso

El buen descanso es necesario para el bienestar general y por ese motivo la posición que tengamos en la noche es fundamental para lograrlo.

09/09/2024, 20:00

Compartir esta noticia



Mujer durmiendo. Foto: Freepik.

**Mariana Sánchez, El Tiempo/GDA**

Todos necesitamos **dormir** adecuadamente para cuidar de nuestra salud. Se trata de un proceso natural y muy beneficioso porque [durante el descanso](#) el cerebro hace sus últimas funciones antes de relajarse, y lo mismo sucede con el resto del cuerpo.

## MIRÁ TAMBIÉN

## ¿Cómo recuperar horas de sueño durante el fin de semana puede prevenir enfermedades cardíacas?

Sus expertos afirman además que el tiempo dedicado al **descanso** muchas veces es considerado como una pérdida de tiempo, pero la cantidad y calidad del sueño es importante para nuestra salud porque su insuficiencia puede generar fatiga, somnolencia diurna, déficit de atención, falta de concentración y motivación, irritabilidad, inquietud y depresión.

Cuando no se consigue descansar bien, eso puede afectar el metabolismo y conducir a un mayor riesgo de padecer obesidad, así como el desarrollo de otras enfermedades como la diabetes y las enfermedades mentales.

Algunas personas padecen **insomnio**, algo que en parte puede darse de forma progresiva con la edad, pero desde la Clínica Universidad de Navarra (España) recomiendan consultar con un médico para evaluar causas y tratamientos. Desde la Sociedad Española de Neurología señalan que entre los factores que influyen cuando se dificulta dormir aparecen algunos hábitos de vida y hasta la postura que adoptamos al acostarnos.

Con respecto al último punto, la **postura** que elegimos para dormir repercute en la calidad del descanso y por ende en nuestra salud. Al respecto, los especialistas remarcan que no existe una postura adecuada para dormir y que esta dependerá de la salud de cada persona. A continuación, te enumeramos las **4 posturas más comunes para dormir** y los **beneficios** de cada una para asegurarse el descanso.

**Sobre el lado izquierdo:** esta posición es ideal para las personas que sufren de reflujo gastroesofágico.

**Sobre el lado derecho:** esta posición es quizás la menos recomendada porque podría aplastar la vena cava y traernos problemas al corazón.

**Boca arriba:** es una posición que ayuda a disminuir el dolor de espalda, pero se debe tener cuidado porque puede dificultar la respiración.

**Boca abajo:** es una posición que puede facilitar la respiración, aliviar los ronquidos y la apnea del sueño. Esta posición puede ocasionar dolor cervical y de espalda.

## RELACIONADAS

- [El hábito alimenticio que te ayudará a conciliar mejor el sueño y regular la presión arterial](#)
- [¿Cómo recuperar horas de sueño durante el fin de semana puede prevenir enfermedades cardíacas?](#)
- [5 tipos de alimentos que pueden resultar perjudiciales para la salud de los más pequeños](#)

Una newsletter con información de calidad para acompañar un estilo de vida saludable

RECIBIR

 Acepto la Política de Privacidad

¿Encontraste un error? [Reportar](#)

## Temas relacionados

[descanso](#) [+](#)

## LAS MÁS VISTAS

1 [El once de Uruguay ante Venezuela: cuatro cambios, el que saca ventaja de "9" y el probable capitán celeste](#)

**SALUD**

## La migraña tarda más de dos años en ser diagnosticada en el 75% de los casos

Por **Redacción** — septiembre 10, 2024

El hospital Mesa del Castillo de Murcia un año más se suma a los actos conmemorativos de este día para visibilizar, informar y concienciar sobre la migraña y ofrece un estudio y diagnóstico personalizado durante los meses de septiembre y octubre, totalmente gratuito, como apoyo a todas las personas que viven con esta enfermedad incapacitante muy poco reconocida, infradiagnosticada e infratratada que, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), hasta un 25% de los pacientes que sufren migraña nunca ha consultado por su dolencia a su médico y un 50 % abandona el seguimiento tras las primeras consultas, motivo por el que más del 50 % de los pacientes se automedican con analgésicos sin receta.

### Alcance de la migraña, mucho más que un dolor de cabeza

Las migrañas afectan en España a más de 5 millones de personas, de las cuáles un millón y medio tienen migraña severa y experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes. La migraña es una de las principales causas de discapacidad que se trata con éxito en la Unidad de Migraña y Vértigos del Hospital Mesa del Castillo de Murcia que se implica en dar un tratamiento eficaz a las migrañas que sufren dos de cada diez murcianos.

“La migraña es mucho más que un dolor de cabeza. Es un proceso mecánico producido por un desequilibrio de ciertos tejidos que derivan en bloqueos parciales de arterias y de ciertos nervios”, señala Miguel Ángel Caravaca García, director de la Unidad de Migrañas y Vértigo del Hospital Mesa del Castillo, que desde que se creó hace seis años ha conseguido que el 90 % de los pacientes tratados haya mejorado su calidad de vida y haya visto que la migraña

tiene solución. Esta Unidad está especializada en disfunciones craneales: Cefaleas, Migraña, Vértigos, Mareos, Vómitos y Apnea del Sueño.

### Estudio y diagnóstico gratuito de la migraña en el hospital Mesa del Castillo en septiembre y octubre

Más de 6000 personas han acudido en los últimos cinco años a la [Unidad de Migraña y Vértigos del Hospital Mesa del Castillo](#) para realizar su estudio y diagnóstico personalizado y gratuito de migraña y han conseguido mejorar su calidad de vida.

Con motivo del Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre en todo el mundo, el hospital murciano vuelve a fomentar por sexto año consecutivo la exitosa campaña de estudio y diagnóstico personalizado y gratuito a todas las personas que sufran migraña y llamen al teléfono 968 246 116 solicitándolo, hasta el 31 octubre.

### Datos relevantes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) coloca las migrañas entre las 20 patologías que más incapacitan a las personas en todo el mundo. Según la OMS, el 19,6% de la población mundial sufre

Las migrañas están relacionada con diferentes zonas de bloqueo. La cantidad de síntomas incapacitantes que se dan en una migraña, la sitúan como una de las patologías que más afectan al sistema emocional por sus múltiples efectos limitantes del día a día. Las migrañas se pueden presentar a cualquier edad, aunque la mayoría de los casos ocurren entre los 20 y los 50 años, y afecta más a mujeres que a hombres.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) las migrañas afectan en España a más de 5 millones de personas, de los cuáles más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada. Además, en España, 1,5 millones de personas padecen migraña severa, es decir, los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes. La migraña severa condiciona una disminución de la productividad y una gran alteración de la calidad de vida de las personas que la sufren.

# La depresión puede contribuir a cronificar la migraña entre quienes padecen ambas patologías

📅 10/09/2024 👤 SD

De los cinco millones de personas que padecen migraña en España, según la Sociedad Española de Neurología, entre el 10 y el 50 % presentarán también depresión. Además, la prevalencia de depresión entre quienes viven con migraña es aproximadamente dos veces más alta que en aquellos que no padecen esta enfermedad.

La población con migraña episódica o crónica presenta cinco veces más probabilidades de sufrir síntomas de depresión, probabilidad que aumenta a medida que se incrementa la frecuencia de las crisis. En concreto, las personas con migraña crónica, más de 15 días de dolor al mes, tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión que las que padecen migraña episódica.

La depresión es una de las principales comorbilidades de las enfermedades neurológicas, que empeora, además, la percepción del afectado sobre su calidad de vida. También se asocia a una mayor frecuencia de crisis de dolor de cabeza, especialmente si va acompañada de ansiedad. Las personas con migraña que además sufren depresión tienen más probabilidades de cronificar su migraña, pasando de experimentar migraña episódica a crónica.

## Migraña y depresión, una relación bidireccional que aumenta el riesgo de suicidio

La depresión también puede preceder a las enfermedades neurológicas y suponer un factor de riesgo para su desarrollo. En muchos casos, la relación es bidireccional. La migraña aumenta el riesgo de depresión, pero la depresión también aumenta el riesgo de migraña: padecer un trastorno depresivo grave es un factor que puede servir para predecir que el paciente va a experimentar su primera crisis de migraña en los próximos dos años. Por otra parte, el 60 % de las personas con depresión padecerán cefalea.

Según varios estudios, existe un mayor riesgo de suicidio en personas con enfermedades neurológicas como la migraña, y esta ideación suicida aparece en la etapa próxima al diagnóstico, ante sintomatología invalidante, y/o entre quienes presentan comorbilidad psiquiátrica, sobre todo, depresión. Así, la ideación suicida en las personas con migraña se relaciona con una mayor frecuencia e intensidad de las crisis de dolor de cabeza. Además, las personas menores de 30 años que padecen migraña presentan cuatro veces más probabilidades de tener ideación suicida a lo largo de su vida que las mayores de 65 años.

Restaurante De Cháchara

El mejor restaurante de Alcobendas para comer de Mar De Cháchara

Portada

Etiquetas

## El 70% de las personas con migraña tienen que poner en pausa su actividad ante una crisis



Agencias

Martes, 10 de septiembre de 2024, 11:37 h (CET)

MADRID, 10 (SERVIMEDIA)

El 70% de las personas que padecen migraña se ven obligadas a parar su actividad diaria ante una crisis, por lo que la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice) ha lanzado la campaña de concienciación 'Vidas en pausa por la migraña'.

Con motivo de la celebración el 12 de septiembre del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la Aemice dio a conocer los resultados de su encuesta que puso de manifiesto que el 70% de las personas que padecen migraña aseguró que siempre, o casi siempre, tienen que parar su actividad diaria cuando sufren una crisis.

Esta iniciativa se desarrolló en el marco de la campaña 'Vidas en pausa por la migraña' puesta en marcha por esta asociación con la colaboración de Abbvie, Dr. Reddy's, Grünenthal, Lilly-Organon, Lundbeck, Pfizer y Teva.

De hecho, subrayó la presidenta de Aemice, Isabel Colomina, "a través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirte en una habitación a oscuras sin ruidos



Haz clic aquí

Lo más leído

1 **Los sistemas tecnológicos de Distromel digitalizan la recogida de residuos de Madrid**

2 **Alimentación inteligente en la menopausia, clave para el bienestar en esta nueva etapa**

3 **Peyret transporta las cargas más pesadas en una logística con propósito**

4 **La privacidad de los datos y la importancia de la seguridad digital**

5 **Agenda 2030 = Antihumanismo**

**Haga clic aquí para descargar**



## DOLOR Y SÍNTOMAS

Se caracteriza por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen ir acompañados de otros síntomas como, por ejemplo, hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores, náuseas o aura, entre otros muchos. Casi 1,5 millones de personas con migraña tienen más de 15 días de migraña al mes (lo que se conoce como migraña crónica).

Una situación que, tal y como se evidenció en la encuesta de Aemice y en la que se entrevistó a poco más de 1.100 pacientes con una edad media de 49 años, impacta de manera muy importante en la vida diaria de los afectados.

De hecho, de media estas personas suelen padecer una crisis durante 401 horas al mes, lo que supone unos 13 días perdidos, un hecho que cobra aún más importancia si se tiene en cuenta que el 70% de los encuestados estaba trabajando.

Asimismo, esta encuesta evidenció el impacto social, personal, familiar y laboral de la enfermedad, ya que el 92% de los encuestados tuvo que anular planes con amigos; el 42% no pudo atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado; el 56% anuló un viaje previsto o alterado el plan; el 78% no pudo practicar un deporte; y el 26% no acudió a exámenes.

## ENFERMEDAD DISCAPACITANTE

También el 48% no asistió a reuniones importantes de trabajo; y el 55% no acudió a un evento familiar importante como, por ejemplo, una graduación o cuidar de un padre hospitalizado.

De hecho, aseguró el neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta, "es una enfermedad altamente discapacitante. Además, es la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, pero a pesar de ello a día de hoy todavía existe una alta incompreensión social sobre su impacto. Afecta a todas las esferas de la vida y, por lo tanto, va a limitar a estas personas en su crecimiento personal, profesional y familiar".

Ante esta realidad, Aemice celebrará el 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que se presentará el vídeo documental de la campaña 'Vidas en pausa', con

## los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

## Sugarbabe Deluxe, la plataforma de citas en línea de alto nivel

Sugarbabe Deluxe es una plataforma de citas en línea de alto nivel que posee un carácter moderno y exclusivo, y que ofrece la oportunidad de hacer realidad el sueño de muchas personas mediante una gestión seria, discreta y cumpliendo todas las expectativas, tanto si se está buscando una relación de pareja a largo plazo, como si lo que se quiere es una aventura envuelta de mucha pasión y diversión para romper la rutina y evadirse.



logo  
Vademecum  
(/)



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Spain (E:

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

## Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

**[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)**

### El 70% de las personas con migraña tienen que poner en pausa su actividad diaria cuando sufren una crisis

VADEMECUM - 10/09/2024 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria\_11-1)

*De promedio, las personas con migraña pierden más de 13 días al mes, con 31 horas de duración de las crisis y más de 400 horas mensuales perdidas por esta causa.*

logo  
Vademecum (/)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)



Conéctate    Regístrate

logo

Vademecum (/)





(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico



Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

vidasenpau... (http://www.dolordecabeza.net/vidasenpau...)

Productos (/productos-vademecum)

“A través de esta iniciativa queremos concienciar al conjunto de la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad neurológica en la vida de quienes la sufrimos. Cuando tienes un ataque de migraña, la intensidad del dolor y los síntomas que acompañan te obligan a recluirtte en una habitación a oscuras sin ruidos esperando que el tratamiento haga efecto. No tiene contemplaciones, cuando aparece, pones en pausa tu vida, por muy importante que sea lo que estabas haciendo. Que la sociedad comprenda esto es clave para acabar con la banalización de la enfermedad”, enfatiza Isabel Colomina, presidenta de AEMICE.

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

Se calcula que en España hay cinco millones de personas afectadas por esta enfermedad neurológica, siendo la inmensa mayoría mujeres (8 de cada 10 casos). Se caracteriza por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen ir acompañados de otros síntomas como, por ejemplo, hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores, náuseas o aura, entre otros muchos. Casi 1,5 millones de personas con migraña sufren más de 15 días de migraña al mes (lo que se conoce como migraña crónica)

Una situación que, tal y como se evidencia en la encuesta en la que se han entrevistado a poco más de 1.100 pacientes con una edad media de 49 años, impacta de manera muy importante en la vida diaria de los afectados. Y es que, de media estas personas suelen padecer una crisis durante 401 horas al mes, lo que supone unos 13 días perdidos, un hecho que cobra aún más importancia si se tiene en cuenta que el 70% de los encuestados estaba trabajando.

Asimismo, el trabajo llevado a cabo por AEMICE evidencia el impacto social, personal, familiar y laboral de la enfermedad ya que el 92% de los encuestados ha tenido que anular planes con amigos; el 42% no ha podido atender a sus hijos de la manera que hubiera deseado; el 56% ha anulado un viaje previsto o alterado el plan; el 78% no ha podido practicar un deporte; el 68% no ha podido asistir a eventos culturales o deportivos; el 26% no ha acudido a exámenes; el 48% no ha asistido a reuniones importantes de trabajo; y el 55% no ha acudido a un evento familiar importante como, por ejemplo, una graduación o cuidar de un padre hospitalizado.

“Es una enfermedad altamente discapacitante; de hecho, es la primera causa de discapacidad en las mujeres menores de 50 años, pero a pesar de ello a día de hoy todavía existe una alta incomprensión social sobre su impacto. Afecta a todas las esferas de la vida y, por lo tanto, va a limitar a estas personas en su crecimiento personal, profesional y familiar. Además, es algo

logo

Vademecum (/)



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)  
analizar las últimas novedades en el abordaje de la migraña.

Además se va a celebrar un Box (debate) en Noticias (profesionales sanitarios), representantes de los principales partidos políticos y pacientes hablarán sobre la importancia que tiene alinear las políticas sanitarias a las necesidades reales de los pacientes.

Todos ellos, analizarán el presente y futuro del abordaje de la enfermedad, las principales líneas de investigación que hay en marcha, así como las claves que hay que tener para lograr la excelencia en el manejo de la patología. “Estas jornadas son muy importantes para pacientes y familiares dado que nos ayudan a conocer un poquito más nuestra enfermedad y a estar al día de todas las novedades que puedan ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida”, explica Colomina.

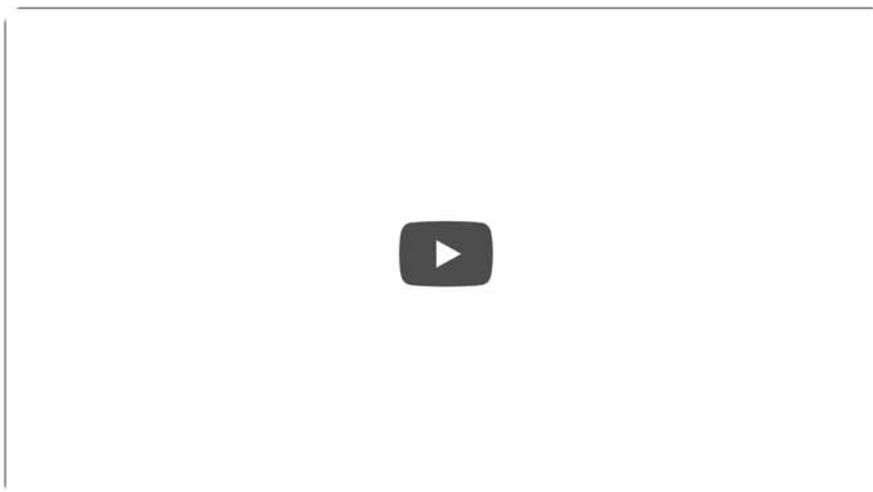
En este sentido, el Dr. Porta subraya también que resulta clave el desarrollo de campañas de concienciación, así como de que los propios pacientes no oculten la enfermedad, sino que, al contrario, expresen abiertamente que la padecen con el fin de que entre todos se logre cambiar la percepción de la patología y el estigma de género que la rodea.

La jornada se va a celebrar presencialmente en el CaixaForum Madrid (Paseo del Prado, 36) y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de AEMICE. Los interesados en inscribirse en el encuentro lo pueden hacer a través de este enlace:

<https://bit.ly/3Xxg9Ru> (<https://bit.ly/3Xxg9Ru>)

Fuente: BERBÉS

## Enlaces de Interés



## Biosimilares en esclerosis múltiple: natalizumab – Tu Farmacéutico Informa #Biosimilares



Consejo General...  
585 K suscriptores

Suscribirse

👍 27



🔗 Compartir



334 visualizaciones 9 sept 2024

Continuamos con el siguiente vídeo de la serie de videoconsejos Tu Farmacéutico Informa centrados en dar a conocer los medicamentos biológicos biosimilares en las enfermedades en las que más se utilizan estos fármacos.

Videoconsejo impartido por el farmacéutico Jorge Vázquez , vocal nacional de Industria del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, producido por @medicinatelevision\_tv , y con la colaboración de la Asociación Española de Biosimilares @biosim-asociacionespanolad2306

Lo primero es recordar qué es un biosimilar. Cuando un medicamento biológico pierde la patente y su exclusividad en el mercado, se abre a la competencia haciendo posible que otros laboratorios puedan comercializar medicamentos con una versión del principio activo esencialmente similar y generalmente a menor precio.

Y éstos son los biosimilares: medicamentos biológicos que se prescriben por tu médico y que cumplen las mismas garantías de calidad, seguridad y eficacia que el biológico original.

Para entender cómo funcionan los biosimilares que se utilizan en esclerosis múltiple primero tenemos que conocer algunos aspectos básicos sobre nuestro sistema nervioso. Podemos imaginar al sistema nervioso como un cableado que manda la información e instrucciones a todas las partes del cuerpo. Estos cables son las fibras nerviosas. Para que la información pueda recorrer el cuerpo de manera correcta estas fibras necesitan de una protección llamada mielina.

Entonces ¿qué es la esclerosis múltiple? Es una enfermedad autoinmune, es decir, nuestras propias defensas nos atacan por error. En este caso, dañan a la mielina produciendo una lesión, que hace que las fibras dañadas no manden correctamente la información necesaria para el funcionamiento de los sentidos y el aparato motor.

Los síntomas pueden ser diversos en función de la zona en la que se produzca la lesión. En ocasiones ha sido llamada la "enfermedad de las mil caras" debido a que los síntomas son muy diferentes, aunque el más común suele ser la fatiga. Otros pueden ser problemas motores como temblores, falta de coordinación, problemas en el habla o problemas sensoriales como dificultades en la visión, cosquilleo, entumecimiento, dolor, etc.

Actualmente se calcula que hay en torno a 55.000 personas en España afectadas por la esclerosis múltiple y la mayoría de ellas son mujeres.

Según la Sociedad Española de Neurología, la esclerosis múltiple es la primera causa de discapacidad no traumática en adultos jóvenes en España. Por esto, un tratamiento temprano y ajustado a las necesidades de la persona es crucial para la mejor calidad de vida y retrasar la evolución de la enfermedad.

La llegada de los medicamentos biológicos supuso un extraordinario avance en el tratamiento de esta enfermedad aunque, debido a su relación coste/beneficio, su utilización se reservaba para casos graves. Sin embargo, con la aparición de sus medicamentos biosimilares el precio ha disminuido y su uso podría ampliarse a casos en los que los fármacos de síntesis química no obtienen el resultado deseado.

Todos Sistema nervioso Pres...



La diferencia entre "Hablar" ...  
Mario Alonso Puig...  
1,5 M de...



Los Mejores ALIMENTOS De...  
Maria Squat Fit ✓  
622 K...



Elimina INFLAMACIÓN,...  
Dr. Borja Ban... ✓  
99 K...



ASTAXANTINA: El Suplemento...  
JAVIER FUR... ✓  
580 K...



¿Peligro?...  
Dr. Borja Ban... ✓  
532 K...



Cuanto más directo seas,...  
Sigue Sabiamente  
1,4 M de...



5 Suplementos que Alargan tu...  
Tengo un Plan ✓  
115 K...



El PÁRKINSON si...  
JAVIER FUR... ✓  
344 K...

¡MILLONES de MUERTES se...  
Dr. Veller ✓  
421 K...

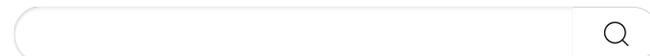
#92 Esclerosis Múltiple:...  
Fundación Sa... ✓  
16 K...

ESCLEROSIS MÚLTIPLE ✖️ ...  
Dr. Alberto Sa... ✓  
131 K...

DORMIR del LADO...  
Dr. Veller ✓  
3,4 M de...

Señales Extrañas de qu...  
Dr. Veller ✓  
2,7 M de...

4 SÍNTOMAS



de nuestro sistema inmunitario, evitando que lleguen al cerebro y a la médula espinal y reduciendo así las lesiones que se producen sobre el sistema nervioso en los pacientes con esclerosis múltiple.

Natalizumab se administra por intravenosa, por lo que tendrás que acudir al hospital para su administración.

Recuerda, pregunta siempre a tu farmacéutico de confianza, el profesional sanitario experto en el medicamento. Te informaremos y resolveremos cualquier duda que tengas.

Accede a más videoconsejos [#TuFarmacéuticoInforma](#) en nuestro canal:  
/ farmaceuticosconsejogeneral

Y síguenos en nuestras redes sociales para más información

Instagram: / farmaceuticos\_\_

Facebook: / consejogeneralcolegiosfarmaceuticos

Whatsapp: <https://whatsapp.com/channel/0029VaEJ...>

Telegram: [https://t.me/Farmaceuticos\\_es](https://t.me/Farmaceuticos_es)

Twitter: / farmaceuticos\_

LinKedIn: / consejo-general-de-colegios-farmac%c3%a9ut...

TikTok / farmaceuticos

## Transcripción

Sigue la transcripción para no perderte nada.

[Mostrar transcripción](#)

### Consejo General de Colegios Farmacéuticos

585 K suscriptores

[Vídeos](#)

[Información](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[twitter](#)

#### Medicamentos Biológicos Biosimilares

de Consejo General de Colegios Farmacéuticos

13

#### Salud de la mujer y farmacia

de Consejo General de Colegios Farmacéuticos

7

#### Omeprazol ¿es de verdad un protector gástrico?

de Consejo General de Colegios Farmacéuticos

#### Salud Ocular - Tu Farmacéutico Informa

de Consejo General de Colegios Farmacéuticos

5

Mostrar menos

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

OMEGA 3, ⋮

CREATINA y...

Oso Trava

235 K...

7 SEÑALES de ⋮

ADVERTENCIA ...

Dr. Veller ✓

2 M de...

8. ⋮

TRATAMIENTO...

PLANETA LEIRE

46 K...

Enfermedades ⋮

desmielinizant...

ADIVIDA Centro M...

70 K...

El tratamiento de ⋮

la esclerosis...

Animaciones sobr...

57 K...

Cómo PREVENIR ⋮

el 90% del...

Realfooding

199 K...