

SPACE X

La Misión Polaris Dawn hace historia con la primera caminata de turistas por el espacio

HUGO MALLO

Condenado por abuso sexual a la mascota del Espanyol

[Virus del Nilo qué es](#) [Qué es la fiebre Crimea - Congo](#) [Salud](#)

Día contra la Migraña/

Las cifras de la migraña en España: 1,5 millones de españoles la padecen de forma crónica

Este jueves 12 de septiembre es el Día Internacional de Acción Contra la Migraña. Se diagnostica muy tarde y, cronificada, es la principal causa de discapacidad en adultos menores de 50 años.

- [Dos estudios confirman que el inicio precoz del tratamiento contra la migraña mejora su evolución](#)
- [Termina en urgencias tras confundir un ictus con una migraña: "Tengo más suerte que un tonto"](#)



Joven padeciendo migrañas | Agencias

Sara Sebastián

Publicado: 12 de septiembre de 2024, 11:26



No es un simple dolor de cabeza. La **migraña** es una cefalea primaria frecuente, severa e incapacitante, que **reduce significativamente la calidad de vida de los pacientes**. Una enfermedad sin cura que afecta a 1 de cada 7 personas en todo el mundo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Organización Mundial de la Salud. Este jueves 12 de septiembre es el Día Internacional de Acción Contra la Migraña.

En nuestro país, la padecen **más de 5 millones de personas** y los médicos de Atención Primaria estiman que alrededor de 4,5 millones de españoles la sufren de manera ocasional. No obstante, un 40% de pacientes nunca acude a consulta médica y un 70% de los que están en tratamiento lo abandonan de forma precoz.

De los afectados, **1,5 millones la padecen de forma crónica**, lo que deriva en que sea la **principal causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años**, en su mayoría mujeres. Esta enfermedad se considera crónica cuando la cefalea que produce la migraña se prolonga durante más de 15 días al mes.

En el 70% de los casos la migraña puede ser **incapacitante**, obligando a las personas a poner en pausa su actividad diaria. Por ello, con motivo del **Día Internacional de la Acción contra la Migraña**, la Asociación Española de Migraña y Cefalea ha puesto en marcha la campaña de concienciación "Vidas en pausa por la migraña".

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 la enfermedad.

Diagnóstico tardío

A pesar de los avances en los tratamientos, el **retraso en el diagnóstico** de la migraña supera los 6 años y solo un 56% de los españoles que la sufren han sido evaluados por un profesional sanitario.

Debido a esa falta de diagnóstico, más de la mitad de las personas que padecen migraña se **automedican** con analgésicos sin receta pese a que el uso excesivo de esta medicación para la sintomatología es una de las principales causas de la cronificación de la enfermedad.

Según la SEN, cada año, "cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia".

Condicionantes laborales, económicos y sociales

Existe una estrecha relación entre el estrés vinculado al ámbito laboral, económico y social y el desarrollo de migrañas y otras cefaleas, que ha conducido a que en las últimas décadas su prevalencia sea mayor entre las personas con un **nivel socioeconómico más bajo**.

Más Noticias



Científicos descubren cinco factores clave que predicen la respuesta de la inmunoterapia en pacientes...



La enfermedad que sí distingue entre sexos: "Ellas mismas no saben de qué se mueren"



El botiquín de casa puede ser un peligro para la salud y el medio ambiente

Por otra parte, factores como la obesidad o la falta de sueño también influyen en la discapacidad que provoca la migraña. Además, la migraña eleva el **riesgo** de padecer otras enfermedades como **ictus, infarto de miocardio, depresión o insomnio** y tiene un "enorme **impacto económico** en la sociedad por la pérdida de productividad que genera", explica Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Una mujer con patologías previas, primera muerte en Navarra por el virus del Nilo



Extremadura

SANIDAD

Una de cada siete personas en todo el mundo sufre migraña

La enfermedad, mucho más frecuente en mujeres, está reconocida por la OMS como una de las más incapacitantes.



Canal Extremadura



REDACCIÓN

Juan Francisco Monago

0

12 Septiembre 2024, 15:07 | Actualizado 12 Septiembre 2024, 15:07

El 12 de septiembre se celebra el Día Internacional de Acción Contra la Migraña. Una enfermedad que **afecta a alrededor del doce por ciento de la población**, y que la Organización Mundial de la Salud considera como **una de las veinte más incapacitantes**. Siete de cada diez personas la padecen, y se calcula que en España hay alrededor de **cinco millones de personas afectadas**, siendo la **inmensa mayoría mujeres** (con ocho de cada diez casos). Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, afirma que esta mayor incidencia en mujeres se debe a la influencia de las hormonas. "Las personas con migraña son muy sensibles a cualquier cambio, y en el caso femenino los cambios hormonales facilitan que una persona pueda tener crisis de migraña", señala.

En todo esto hay que tener en cuenta que hasta un cuarenta por ciento de los que la padecen **no llegan a ser diagnosticados**. Algo que se debe, según Irimia, a razones como no acudir a consulta por pensar que "la dolencia no tiene solución", o por la creencia en que el diagnóstico "exige pruebas más complejas de lo que realmente son".

Si no se trata o no se previene, se corre el riesgo de que se desarrolle una migraña crónica, la cual aparece al menos durante quince días seguidos al mes y es más difícil de tratar.

TEMAS

[migraña](#)

[dolor de cabeza](#)

[Sanidad](#)

Te puede interesar

PUBLICIDAD



HERRERA EN COPE

El gesto que no debes pasar por alto si sufres dolores de cabeza frecuentes: "Razonable"

Nos da todas las claves sobre las migrañas en 'Herrera en COPE' el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.



Migraña



Redacción Herrera en COPE
Publicado el 12 sep 2024, 12:53
3 min lectura



Más directos



COPE Emisión Nacional
LA TARDE
CON Pilar García Muñiz



síntomas que

Hitachi Rail convierte su centro corporativo en un "Espacio Cerebroprotegido" certificado por la Fundación Freno al Ictus

El ictus constituye la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y ocupa el segundo lugar en términos de mortalidad, siendo la principal causa de muerte en mujeres

🔖 Guárdalo

Última actualización: 11 de septiembre de 2024

Certificación de Espacio Cerebroprotegido a Hitachi Rail

Fundación Freno al Ictus



Titulares

Cada año, alrededor de 120.000 personas en España se ven afectadas por esta condición, resultando en un alto porcentaje de muertes o discapacidades graves

Se estima que aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida

Saber identificar los síntomas de un ictus y actuar correctamente, es clave en la reducción de la mortalidad y la discapacidad generada



La **Fundación Freno al Ictus** ha otorgado a **Hitachi Rail** la **certificación de "Espacio Cerebroprotegido"** para su centro corporativo en Madrid. Este reconocimiento destaca el firme compromiso de la multinacional japonesa en capacitar a sus empleados para responder de manera efectiva ante emergencias por ictus dentro de sus instalaciones.

El ictus se produce cuando el flujo de sangre a una región del cerebro se interrumpe, lo que puede tener consecuencias devastadoras en la calidad de vida

20 años trabajando por la **Sostenibilidad**
Participa en el **20º Anuario Corresponsables**, el más completo de su historia



Cronista México • Vida y estilo • México

Salud

Esto es lo primero que olvidan las personas con Alzheimer y el síntoma más importante que no todos detectan

Según especialistas estos son los primeros signos de esta enfermedad, ante los cuales es posible iniciar rápidamente un tratamiento o consultar a un médico.

Actualizado el 11 de Septiembre de 2024 09:31



En esta noticia

Esto es lo primero que olvidan las personas con Alzheimer

Síntomas del Alzheimer: estos son los más comunes

El **Alzheimer** es una de las formas de demencia más comunes que

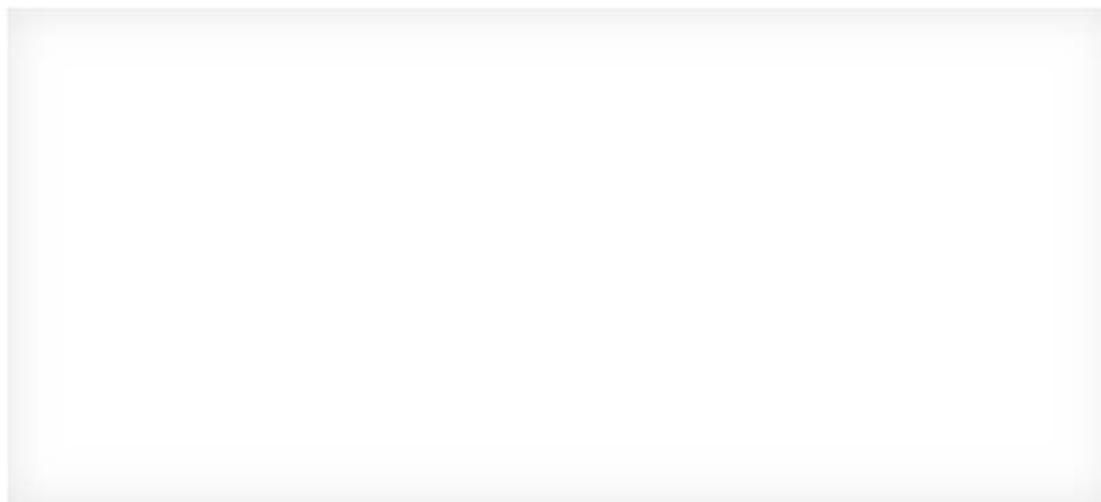


puede afectar a los adultos mayores. De acuerdo a datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el Alzheimer está presente entre el 60% y 70% de los casos de demencias.

Esta **enfermedad** es un trastorno cerebral progresivo e irreversible que destruye lentamente la memoria y las capacidades **cognitivas**, de acuerdo a lo informado por el **Instituto de Salud Mental de Estados Unidos**.

La **Fundación del Cerebro**, una entidad española sin fines de lucro, comentó que los **primeros síntomas del Alzheimer** aparecen lentamente y son muy difíciles de detectar, por lo que es complejo para el entorno del **enfermo** al momento de detectar la **enfermedad**.

PUBLICIDAD



Por esto, es muy importante conocer cuáles son los principales síntomas de las personas que la transitan y **las primeras señales que pueden advertirse**.

Te puede interesar

Una cucharada de oro: la semilla que se cultiva hace 9,000 años, está llena de prebióticos y puede regular el azúcar en sangre >



Cierran todos los bancos del país por 5 días y confirman nuevo feriado: no se podrá hacer ninguna operación >

Esto es lo primero que olvidan las personas con Alzheimer

Existen **diversas teorías** respecto a cómo se desenvuelve esta **enfermedad**. De acuerdo a los expertos de la *Clínica Mayo* los primeros signos de olvido en personas con Alzheimer se manifiestan en la **dificultad para recordar eventos o conversaciones recientes**.

Los **síntomas** pueden presentarse como **olvidos de detalles cotidianos**, como una compra del supermercado, cuál fue la última comida o si se tomó la medicación. Esto se manifiesta en la forma de **repetición de preguntas ya respondidas**, un **síntoma común** entre los pacientes con enfermedad de **Alzheimer**.

Los primeros síntomas del Alzheimer son difíciles de diagnosticar. Fuente: Archivo

A medida que avanza el cuadro, se comprometen aún más los datos que se **tienen almacenados con mayor antigüedad**, ya sea como no recordar



en qué casa vivieron o a cuál escuela asistieron.

Posteriormente, aparecen problemas en la capacidad de prestar atención y la **inteligencia ejecutiva**, es decir, todo lo relacionado con la **planificación**. La **memoria a corto y largo plazo** es otra área que también empieza a presentar problemas.

Síntomas del Alzheimer: estos son los más comunes

Más allá de la **pérdida de memoria**, pueden aparecer otros síntomas como la **pérdida de interés, aumento de la desconfianza hacia otras personas, delirios**, aumento de la agresividad o el aislamiento social. A esto se suma problemas **para seguir una rutina diaria**; como por ejemplo mantener un orden de actividades o pasos, por ejemplo lavarse los dientes después de comer o seguir una receta.

[diariodealmeria.es](https://www.diariodealmeria.es)

Almería programa cinco actividades para aprender a cuidar el cerebro

Diario de Almería

5-6 minutos

El cerebro es el centro de nuestra mente y emociones, la base de nuestra identidad y nuestro comportamiento. Desde los recuerdos más preciados hasta las habilidades que desarrollamos a lo largo de nuestra vida, todo tiene su origen en este órgano increíblemente complejo. Por eso, desde este viernes 13 de septiembre hasta el 20 de octubre, el Ayuntamiento de Almería y la asociación Neurodem organizan la **tercera edición del Mes del Cerebro**.

“Serán un total de **cinco actividades** en la ciudad para concienciar a la población de la importancia que tiene cuidar nuestro cerebro”, afirma la concejala de Familia, Inclusión e Igualdad, Paola Laynez, en la rueda de prensa de presentación, quien añade que “el programa permitirá aportar información veraz sobre las enfermedades neurológicas, hablaremos sobre prevención de estas enfermedades, sobre hábitos de vida saludables y su importancia”. A su vez, explica la concejala, “daremos voz a los cuidadores, a esos familiares que entregan su vida, y escucharemos testimonios en primera persona de pacientes. Será un mes donde numerosos profesionales dedicados al cuidado del cerebro estarán accesibles para dar información”.

A su lado, la neuropsicóloga Teresa Ramírez García, representante de la asociación que preside la doctora Teresa García, afirma que **“cuidar el cerebro debe ser una obligación para todos**. Muchas

veces no nos damos cuenta de su importancia para nuestra vida”.

Una frase que apoya con los datos “una de cada tres personas en el mundo podrá desarrollar una actividad neurológica, según la Sociedad Española de Neurología”. Pero a la vez, aporta esperanza, “el 40% de estas enfermedades podría evitarse con hábitos de vida saludables”.

Y es este uno de los objetivos del Mes del Cerebro. “Queremos compartir hábitos para que la sociedad los incorpore a su día a día y **evitar desarrollar una enfermedad neurológica**”. ¿Y cuáles son estas pautas? “Alimentación saludable, actividad física diaria, tener relaciones sociales y no aislarnos, y, siempre, cuidar nuestro estado de ánimo”.

El programa, que se compartirá en las columnas-mupis del Ayuntamiento, medios de comunicación y redes sociales, comienza este viernes con la **obra de teatro ‘Olvidados’, a las 20:00 h, en el Teatro Apolo**. “Con ‘Olvidados’ queremos acercar de una manera diferente el sentimiento de un cuidador, con un desgarrador espectáculo flamenco que transmitirá las emociones con las que conviven cada día los cuidadores”, explica Paola Laynez. El espectáculo flamenco corre a cargo de la Compañía Inés de Inés. El precio es de 5 euros, y las entradas se adquieren en la asociación.

El 24 de septiembre, de 10:30 a 13:30 horas, en el Hospital Vithas, se celebrará la **actividad ‘Tu memoria saludable’**, una carpa de valoración donde especialistas realizarán pruebas sencillas para conocer el estado del cerebro de quienes se acerquen.

El 27 de septiembre, de 7 a 8 de la tarde, en el Espacio Alma, se celebrará el **encuentro ‘Voces’**. Un coloquio entre pacientes y familiares con enfermedades neurológicas, donde contarán su experiencia para concienciar y sensibilizar a la ciudadanía.

El 6 de octubre, de 11 a 12 horas, en el Parque de las Familias, **‘El**

cerebro curioso'. "Un cuentacuentos donde los más pequeños podrán viajar al maravilloso mundo del funcionamiento del cerebro. A través de esta historia entenderán la importancia de cuidarlo y de tener buenos hábitos con él", indica la concejala.

El 10 de octubre el programa se desplazará a la Universidad de Almería con '**Descubre la Neurología**'. En este evento se reunirá a profesionales con una larga experiencia en la neurología para mostrarle a universitarios de la rama sanitaria las características de su trabajo.

Concluirá el 20 de octubre, con la **III Carrera Solidaria Dale Vida a tu Cerebro**. Con la intención de seguir recordando la importancia de los hábitos saludables se celebrará una carrera para animar a la ciudadanía a caminar o correr, en tres modalidades, 3, 5 ó 10 kilómetros, y darle vida a su cerebro. "Será en el Parque Andarax, un entorno agradable de nuestra ciudad donde posterior a la carrera podremos disfrutar de un rato de convivencia entre los asistentes". Las inscripciones en la web Cruzandolameta.es

Paola Laynez y Teresa Ramírez García han concluido animando a participar en las diferentes actividades y "prestar atención a nuestro cerebro, más aún en estos tiempos, donde la medicina ha permitido que nuestra vida sea más extensa, y tenemos que preparar al cerebro para que se mantenga activo durante todas las etapas del ser humano", apostilla la concejala.

Como se ha mencionado, la actividad está organizada por el Área de Familia, Inclusión e Igualdad del Ayuntamiento de Almería y Neurodem, asociación promovida por la doctora María Teresa García, con el objetivo de llegar a la ciudadanía almeriense y concienciar sobre la importancia de cuidar nuestro cerebro.

[🏠 > NAVARRA](#)

SALUD

AFAN reivindica la singularidad del alzhéimer y reclama recursos concretos

La asociación se une a la campaña nacional 'Somos específicos' para reclamar que la enfermedad sea atendida con un enfoque propio y personalizado



Representantes de AFAN posan frente a la entrada de la asociación. **MIGUEL OSÉS**

IKER JIMÉNEZ FERNÁNDEZ

Publicado el 12/09/2024 a las 05:00

La **Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias en Navarra (AFAN)** ha puesto en marcha una serie de actividades para conmemorar la **Semana del Alzheimer**, que se celebra desde el 14 hasta el 21 de septiembre, coincidiendo con el Día Mundial del Alzheimer.

En este contexto, AFAN ha reivindicado la **singularidad** de esta enfermedad, exigiendo un abordaje específico por parte del **sistema sanitario**. “No podemos seguir tratando el alzhéimer como una enfermedad más dentro del conjunto de las enfermedades neurodegenerativas, crónicas o de mayores”, ha subrayado **Miguel Ángel Lerga Encinas**, presidente de la asociación.

Durante una rueda de prensa, AFAN ha insistido en la necesidad de reconocer la

Activar
Notificaciones

enfermedades la manera en que afecta a las personas, sus necesidades y las

NAVARRA  ACTUALIDAD  DEPORTES  OPINIÓN  CULTURA Y OCIO  VIVIR 

AFAN, ha recordado que el alzhéimer no es una enfermedad de personas mayores y que “**el 8% de los diagnosticados son personas de edad temprana**”.



Iniciar Sesión

Según datos aportados por Lerga, en Navarra hay **6.885 personas diagnosticadas** con algún tipo de demencia, de las cuales aproximadamente el 75% padece Alzheimer. Además, la Sociedad Española de Neurología estima que un 30% adicional de personas aún no han sido diagnosticadas.

A esto se suman los familiares y cuidadores, quienes soportan gran parte del peso de la enfermedad. “**El 94% de los cuidadores son familiares directos**, lo que genera una sobrecarga emocional, física y económica muy difícil de sobrellevar”, ha destacado Lerga.

Entre las propuestas de la asociación para mejorar la atención a los afectados, destaca la **necesidad de un Plan Nacional de Alzheimer** con financiación adecuada, la revisión de la ley de dependencia, la incorporación de los cuidadores al plan de crónicos o el fomento de terapias no farmacológicas. “Necesitamos que los recursos sean **personalizados** y no generalistas, como se viene haciendo hasta ahora”, ha afirmado Lorea.

AFAN también reclama avances en el **diagnóstico precoz**, una herramienta clave para retrasar el avance de la enfermedad y permitir a las familias planificar el futuro. Además, la asociación exige que los afectados puedan acceder cuanto antes a los últimos tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos.

ACTOS DE LA SEMANA

Sábado 14. Pasacalles por el casco antiguo de Tudela con gigantes, dantzaris, cabezudos y txistus a las 12.30 horas.

Martes 17. Conferencia ‘Explorando nuevas terapias y estrategias preventivas para el alzhéimer’ con Ana García Osta en CIVICAN Pamplona.

Miércoles 18. Conferencia ‘Sexualidad en las demencias’ con Nerea Almazán y José Joaquín Roldán en CIVICAN Pamplona. En Cintruénigo, taller para adultos ‘Cómo hablar del alzhéimer a los más pequeños’.

Jueves 19. Conferencia ‘Cómo retirar la medicación en personas con demencia’

Activar
Notificaciones





El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez. EFE/ María Alonso

“Las enfermedades neurológicas son una auténtica pandemia”, según el doctor Hernando Pérez

13 septiembre 2024



DESCUBRE NUESTRAS NEWSLETTERS

DENTRO DE LA RED ELA

Ayuso potencia el Zendal con un centro de neurorrehabilitación para niños y adultos

La nueva sección estará destinada a la recuperación de daños neurológicos. La Comunidad además creará un nuevo espacio de hospitalización para lesionados medulares en el Hospital Zendal



Isabel Díaz Ayuso esta semana. EFE Javier Lizón

Por **M. Nevot**

12/09/2024 - 12:00



La Comunidad de Madrid (CAM) mantiene su firme apuesta por hacer del **Hospital Isabel Zendal** un referente único en el tratamiento de pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y otras dolencias. El centro público tendrá, en 2025, una unidad de neurorrehabilitación funcional para niños y adultos, según anunciará hoy la presidenta, **Isabel Díaz Ayuso**, en el debate sobre el Estado de la Región. La dirigente madrileña, según ha podido saber El Confidencial, además de esta nueva sección, que estará destinada a la recuperación de daños neurológicos, también avanzará la creación de un nuevo espacio de hospitalización para lesionados medulares.

El Zendal se consolida así como un "espacio de referencia en esta materia", trasladan fuentes del Gobierno regional. El hospital, levantado en plena pandemia para dar respuesta a las sucesivas oleadas del covid, se ha convertido ahora en un **centro de día** en el que se atiende a más de 50 pacientes afectados por ELA. En el centro, que ocupa parte del pabellón uno, ahora se prestan cuidados de **enfermería, rehabilitación, logopedia, terapia ocupacional y atención psicológica**. Allí trabajan alrededor de 45 profesionales que además informan, forman y acompañan a los familiares y cuidadores de los enfermos.

El objetivo de Díaz Ayuso es que la comunidad "juegue un papel crucial" en el avance de la salud cerebral. Por eso, además de las novedades ligadas al Zendal, este año se licitarán las obras de uno de los proyectos estrella de esta legislatura: el antiguo **Hospital Puerta de Hierro**. El centro, que contará con una **inversión de 73 millones de euros**, albergará la primera residencia para pacientes de ELA en todo el mundo, y hasta allí se desplazarán los enfermos que ahora están en el Zendal. En total, serán 190 camas, de las que 120 tendrán como objetivo la recuperación funcional, 20 estarán destinadas a cuidados paliativos y 50 para el centro residencial.

Foto: El centro ELA del Hospital Zendal de Madrid. (Ana Beltrán)

TE PUEDE INTERESAR

Un día en el centro de ELA del Zendal: "Alguno quería la eutanasia y ya no la contempla"

Andrea Muñoz Fotografías: Ana Beltrán

Estos nuevos proyectos se enmarcan en lo que la Consejería de Sanidad denomina Red **ELA**. La Comunidad cuenta también con cinco unidades de enfermedades neurodegenerativas de motoneurona en el Hospital Clínico, el 12 de Octubre, La Paz, el Infanta Elena y el Rey Juan Carlos. Además, el proyecto sanitario de Sol va más allá y sumará en 2025 una planta de hospitalización en el centro público Santa Cristina de Madrid. La ELA es una enfermedad que, según la Sociedad Española de Neurología, sufren en España unas 4.000 personas. Desde la CAM buscan marcar la diferencia con estos recursos y sentencian que "para avanzar en salud cerebral es imprescindible ahondar en la investigación de enfermedades neurodegenerativas asociadas al estudio del cerebro".

Una de las prioridades de Ayuso para esta legislatura es reforzar el servicio sanitario. Así, a los anuncios de este nuevo curso, se suma lo hecho en el último año. El pasado mes de junio, la presidenta presentó la **Ciudad de la Salud**, que previsiblemente verá la luz en 2032. La CAM ha invertido en este proyecto **1.000 millones de euros** para unir el Hospital de La Paz y la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Una obra que fue catalogada por la presidenta como "una de las de mayor complejidad de la historia de la región".



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

EL CORREO

Salud

Cuando el insomnio está provocado por pequeños ictus imperceptibles

Pequeños infartos cerebrales que pasan desapercibidos para el afectado acaban generando problemas de sueño que propician la aparición de problemas cerebrovasculares de gravedad, dice un estudio



Dormir menos



Fermín Apezteguia

Seguir

Jueves, 12 de septiembre 2024, 18:48

Comenta



Las causas que pueden impedir un sueño reparador crecen día a día. Un derrame cerebral, aunque no dé síntomas –los llaman microictus– puede alterar el organismo hasta el punto de fracturar el descanso nocturno. Una investigación avalada por la Academia Estadounidense de Neurología revela que las personas que han sufrido un accidente cerebrovascular tienen más probabilidades de dormir muy poco o de hacerlo de forma exagerada frente a las que nunca lo han padecido. El trabajo no establece que exista una relación directa entre ambos fenómenos, pero sí una «clara asociación», como los neurólogos venían sospechando desde hace tiempo.

«Estábamos convencidos de que dormir menos de seis horas o de una duración excesiva mantenida de forma crónica perjudicaba la salud cerebral. Nos faltaban las pruebas para confirmarlo y ahora las tenemos», valora la especialista Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Un sueño irregular, por exceso o por defecto, genera. Según detalla la experta, un incremento de la actividad del sistema simpático, responsable de la gestión de la frecuencia cardíaca, las contracciones de los músculos y el buen funcionamiento del sistema respiratorio.

Por dormir poco o demasiado

Si este mecanismo falla, caen en cadena la frecuencia respiratoria, la cardíaca y la temperatura corporal; y se producen, además, alteraciones hormonales a nivel cerebral. «El riesgo de un infarto cardíaco o un ictus parece por tanto evidente», destaca la neuróloga del Centro Integral de Sueño y Neurociencias (Cisne) de Barcelona. El trabajo dado a conocer hoy se publica en la revista 'Neurology', de referencia para la especialidad, y es el resultado del análisis de los datos obtenidos con casi 40.000 voluntarios, 1.572 habían sufrido un ictus y otros 37.987, no.

«Sabemos que un sueño anormalmente largo o corto después de un accidente cerebrovascular puede afectar a la recuperación del paciente y deteriorar su calidad de vida», explicó la autora del trabajo, Sara Hassani, neuróloga de la Facultad de Medicina de Duke, en Carolina del Norte. «Estos resultados deberían impulsarnos a detectar estos problemas y analizar cómo podemos ayudar a las personas a mejorar sus hábitos de sueño», subrayó.

La Sociedad Española de Neurología advierte de que dormir menos

de seis horas diarias resulta tan arriesgado como hacerlo más de ocho

Los voluntarios que participaron en el ensayo fueron seguidos durante varios años. Cada dos se les preguntaba cuánto dormían habitualmente por la noche tanto los días laborables como el fin de semana. La duración del sueño se dividió en tres categorías. Corto para los que durmieran menos de seis horas; normal, de seis a ocho; y largo si fueron aún más.

Como si lo hubiese sufrido

La duración normal del sueño resultó menos común en las personas que habían sufrido un accidente cerebrovascular en todos los grupos de edad. Un 32% frente a un 54% entre los voluntarios de 18 a 44 años; una diferencia de 47% a 55% entre los que tenían de 45 a 65; y 45% frente a 54% entre los mayores de esa última edad. Investigaciones anteriores habían puesto de manifiesto la relación directa que existe entre quienes padecen apnea del sueño (ronquidos patológicos) y el ictus. Pero faltaba evidencia científica que ligara el infarto cerebral con quienes sufren otras patologías del sueño, como insomnio o somnolencia.

A tenor de los datos conocidos, la especialista catalana tampoco descarta que muchos problemas de descanso nocturno estén relacionados con microictus. Son pequeños infartos o derrames cerebrales de una magnitud tan minúscula que no generan graves problemas o síntomas que informen de ellos. Suelen descubrirse mediante técnicas de imagen, con frecuencia en pacientes afectados -aunque no solo-; y alertan del riesgo real de sufrir una complicación más grave. «Son indicativo de una mayor de probabilidad de enfermedad cerebrovascular y obligan al paciente a cuidarse del mismo modo que un afectado, controlando sus niveles de azúcar, colesterol y presión arterial».

Para una vida larga y saludable, dieta, ejercicio y sueño

Los médicos inciden cada vez más en la necesidad de cuidar tres aspectos de la vida que son fundamentales para gozar de una buena salud. La receta tradicional para aspirar a una existencia larga y plena ha pasado por el mantenimiento de una dieta sana y la realización de ejercicio físico de forma periódica. La tríada se completa ahora con la necesidad de dormir de una forma adecuada. Un sueño reparador garantiza el

buen funcionamiento de todos los sistemas y mecanismos del cuerpo humano.

Cada noche, sin embargo, muchas personas, muchísimas, ponen todo su empeño en lograr un sueño confortable y no lo consiguen. Intentan hacer todo lo recomendado para abrazarse a Morfeo y fracasan una y otra vez. «No siempre el insomnio va ligado a un sueño insuficiente», detalla la neuróloga Ana Fernández Arcos. «Hay personas que pernoctan siete horas, pero les cuesta dormirse y luego tienen un sueño ligero, que les resulta insuficiente», detalla la experta de la SEN. El consejo médico, aún así, pasa por intentar alcanzar un sueño regular mediante el mantenimiento de hábitos saludables. Es conveniente cenar temprano y evitar el consumo de tóxicos que alteran el descanso, como tabaco y alcohol. Siga un ritual higiénico y dietético que le incite al sueño. Vaya al baño, cepíllese la boca, dese las cremas que considere y acuéstese para intentar dormir, no para analizar los problemas del día. Búsquese para eso otro tiempo del día. Procure que las condiciones ambientales de luz y silencio sean las adecuadas. Dormir es salud.

Temas Salud

 Comenta

 Reporta un error



Integración

[Aragón](#) [Real Zaragoza](#) [Deportes](#) [Más noticias](#) [Economía](#) [Opinión](#) [Sucesos](#) [Cultura](#) [Ocio](#) [Vida y estilo](#)

Fundación Ibercaja retoma sus conferencias centradas en la salud y el bienestar

La entidad organiza, en colaboración con la Sociedad Aragonesa de Neurología, tres conferencias en Huesca, Zaragoza y Teruel centradas en mejorar las crisis que produce la migraña a las personas afectadas por esta dolencia



Una persona con dolor de cabeza en una imagen de archivo / PIXABAY



El Periódico de Aragón

Zaragoza 12 SEPT 2024 7:00



[Fundación Ibercaja](#) inicia un nuevo curso en el que **la salud, el bienestar y el cuidado de las personas** continuarán muy presentes en las diferentes iniciativas organizadas por la entidad.

PUBLICIDAD

En esta línea, la primera conferencia que se desarrollará tras el parón estival tiene como protagonista a la migraña, una enfermedad que **sufren más de 5 millones de personas** en [España](#), siendo una de las más **frecuentes en el mundo** y una de las dolencias que mayor impacto tienen en la calidad de vida.

Herramientas, avances y expectativas de futuro frente a la migraña

Con el objetivo de ofrecer herramientas para manejar las situaciones de crisis de migraña, **Fundación Ibercaja ha organizado tres conferencias**, en colaboración con la **Sociedad Aragonesa de Neurología (SARAN)**, que se

desarrollarán en Huesca, Zaragoza y Teruel, la próxima semana, en las que también se informará sobre novedades y expectativas de futuro en cuanto a los tratamientos.

La primera ponencia será el próximo miércoles 11 de septiembre en el Patio de la Infanta, a las 19 horas. La encargada de impartirla será la **Dra. Sonia Santos**, miembro del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza. Doctora en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza, es también, profesora de Neurología de dicha Universidad e investigadora del IIS Aragón. Galardonada en 2022 con **el Premio SEN Cefaleas**, que la Sociedad Española de Neurología le otorgó en reconocimiento a su amplia labor científica y a su dedicación por la **investigación de estas enfermedades neurológicas**.

PUBLICIDAD

Por otra parte, la charla en Huesca se celebrará en el centro de Fundación Ibercaja en la capital altoaragonesa, el jueves 12 a partir de las 18 horas, a cargo de la **Dra. Natalia Hernando, miembro del Servicio de Neurología del Hospital Universitario San Jorge de Huesca**. En Teruel, será el mismo día, a las 19 horas, en el centro de Fundación Ibercaja, por parte de María Pilar Navarro, especialista en Neurología y médico en el Hospital Obispo Polanco.

Tal y como se explicará en las diferentes conferencias, **la migraña es una enfermedad neurológica** que tiene como principal síntoma dolores de cabeza frecuentes además de incapacitantes y que, en consecuencia, **pueden afectar gravemente a la calidad de vida de las personas**.

La relevancia de la migraña como objeto de estas conferencias, se traduce en datos que tal y como apunta la Sociedad Española de Neurología, la sitúan como una de las **enfermedades más frecuentes a nivel mundial** y la segunda causa de discapacidad. Entre un 12 y un 15% de la población sufre migraña de forma recurrente, sin embargo, **se trata de una dolencia poco diagnosticada** por falta de consulta a los profesionales médicos.

Además de informar sobre los avances y las herramientas que pueden utilizar los pacientes, a través de estas conferencias, también se abordarán sus posibles causas, que, a pesar de no estar completamente definidas, hacen referencia a la genética y factores como el alcohol, cambios hormonales, estrés, ciertos medicamentos o aditivos alimentarios.

TEMAS

IBERCAJA

FUNDACIÓN

SALUD

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audifonos

Puse esto en mi manguera y se convirtió en una hidrolavadora

PowerJet

Las personas nacidas entre 1954 y 1982 tienen derecho al seguro de decesos si...

Experts in Money

Más información

KIKO RIVERA | Irene Rosales se despide de Kiko Rivera: 'Me llevo lo que hemos disfrutado el uno del otro'

El Periodico de Aragón

LELO™ Más vendidos | Millones de personas aman LELO

LELO

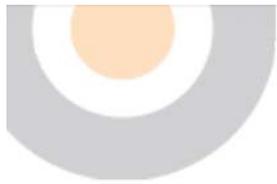
Compra ahora

Drástica decisión de Telecinco con Carlos Latre: 'Babylon Show' se cancela varios días tras su baja audiencia frente a 'El hormiguero'

El Periodico de Aragón

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



CONTACTO | QUIENES SOMOS |

f t i r BUSCAR Suscripción al Newsletter



Compra
Vende
Alquila

- INICIO
- ACTUALIDAD
- RESTAURANTES
- EMPRESAS
- LIFESTYLE
- EDUCACIÓN
- MOTOR
- ENPOZUELO.ES
- VIVIENDA
- MENÚ DEL DÍA
- TRANSPORTE PÚBLICO
- TUS GESTIONES
- CONTACTO

BRITISH COUNCIL | EXCELLENT IN ALL AREAS BSO 2021

British Council School
El Colegio Británico

Explore.
Excel.
Empower.

Política, Noticias Comunidad

El Hospital público de La Princesa reflexiona acerca del impacto incapacitante que puede tener la migraña, con motivo del día mundial de esta patología.

POR REDACCIÓN

Jueves 12 de septiembre de 2024, 11:31h

🕒: 02:37



Ampliar

El Día Mundial de Acción contra la Migraña, que se celebra hoy 12 de septiembre, cuenta con el apoyo de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa, un centro público ubicado en la Comunidad de Madrid. Esta iniciativa busca concienciar a la sociedad acerca del impacto incapacitante que puede tener esta enfermedad y resaltar la importancia de implementar mejoras en la calidad de vida de quienes la padecen.

INTERNATIONAL PATIENT ASSISTANCE

Hospital HLA Universitario Moncloa offers translation service and a very comprehensive personalised assistance service which includes coordinating appointments, assisting in communication with doctors and dealing with insurance companies abroad.



+ LO MÁS VISTO

El kamikaze de la A-6, de 25 años, realizó un volantazo mortal mientras regresaba de las fiestas de Pozuelo

Últimos días de fiestas. Conoce la programación para el fin de semana.

El consumo de alimentación saludable se dispara un 29% en verano

10 tips para que los niños con discapacidad intelectual afronten mejor la vuelta al cole

Díaz Ayuso ha declarado que durante esta legislatura, la Comunidad de Madrid logrará un total de 10.500 nuevas viviendas en alquiler a precio Privacidad

La **migraña** es una condición común que figura entre las 20 enfermedades más incapacitantes, de acuerdo con la **OMS**. Este tipo de dolor puede ser extremadamente limitante, afectando significativamente la **calidad de vida** de quienes lo sufren. Por esta razón, es necesario que los pacientes que no obtienen resultados positivos con los tratamientos convencionales sean evaluados en una **Unidad Especializada en Cefaleas**, como la ubicada en el **Hospital Universitario de La Princesa**.

En el territorio español, se estima que más de **5 millones** de adultos padecen esta enfermedad, lo que representa aproximadamente un **13%** de la población. Además, alrededor de **1,5 millones** de personas sufren de **migraña crónica**, término que se utiliza cuando los afectados experimentan dolor de cabeza durante **15 o más días al mes**. Esta información proviene de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

La atención a los pacientes que sufren de **cefalea** es la principal función de esta unidad, liderada por la **Dra. Ana Gago**.

Además, colabora de manera **multidisciplinar** con otras unidades, tales como la **Unidad del Dolor** y la **Unidad de Neurocirugía**.

Mejora de la calidad de vida y tratamiento personalizado

La estrategia de actuación debe variar según el tipo de dolor, lo que resalta la relevancia de un diagnóstico preciso. Esto es fundamental para poder elaborar un protocolo de tratamiento que se ajuste a las necesidades específicas de cada paciente.

Dentro del **Plan de Humanización del Servicio de Neurología** del centro, se implementan diversas iniciativas que buscan mejorar la calidad de vida de los pacientes que padecen esta enfermedad. Entre estas acciones se incluyen las **charlas formativas**, dirigidas tanto a los afectados por esta patología como al personal sanitario; la atención directa a través de correo electrónico con los pacientes de la unidad; y una colaboración cercana con las **asociaciones de pacientes**, entre otras.

El abanico terapéutico se expande continuamente, ofreciendo cada vez más opciones que incluyen tratamientos orales, subcutáneos e intravenosos. Además, existen técnicas especializadas para abordar tipos específicos de dolor, como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica. Estas intervenciones son siempre realizadas bajo la supervisión del neurólogo, y la **Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa** cuenta con una amplia experiencia en su aplicación.

actualidad en aravaca

RECOMENDAMOS



Millones con IA

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



Millones con IA

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

Etiquetado en

como parte del **Plan Vive**.



* ÚLTIMAS NOTICIAS

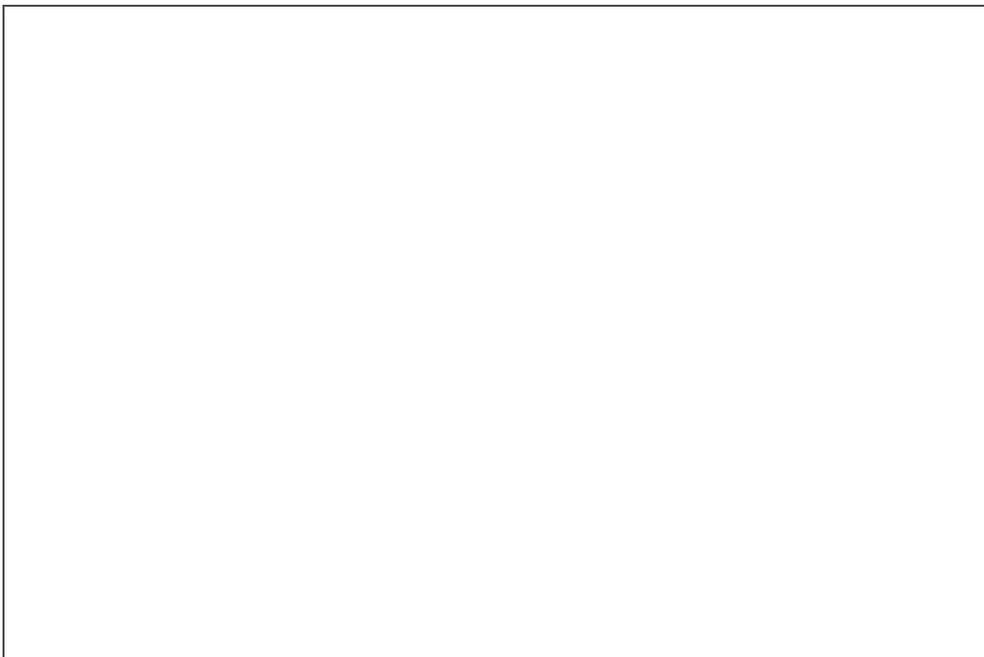
Pozuelo de Alarcón conmemora el Día Mundial del Alzheimer con una mesa redonda informativa

Vithas abre el nuevo centro médico en Majadahonda con más de 20 especialidades y tecnología diagnóstica de vanguardia

Vithas abre el nuevo centro médico en Majadahonda con más de 20 especialidades y tecnología diagnóstica de vanguardia

El Ayuntamiento de Madrid lanza su Oferta de Empleo Público 2024 con 1.135 plazas

El **Hospital público de La Princesa** reflexiona acerca del impacto incapacitante que puede tener la **migraña**, con motivo del **día mundial de esta patología**.



Lo último

Cómo conciliar el sueño y recuperar hasta 10 años de juventud del cerebro

Los años pasan, llega la vida adulta y las responsabilidades ocupan gran parte de nuestro tiempo. Con la cabeza a mil y cientos de cosas por hacer, muchas veces ...

• 11 Septiembre 2024  0  7

Los años pasan, llega la vida adulta y las responsabilidades ocupan gran parte de nuestro tiempo. Con la cabeza a mil y cientos de cosas por hacer, muchas veces **es difícil conciliar el sueño** y poner en stand-by nuestro cerebro. Para cumplir con nuestras obligaciones y que el órgano central funcione bien, es importante tener un descanso adecuado, sobre todo en personas que ya pasaron los 40 años.

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

Aunque establecer una rutina de descanso debería ser la solución perfecta a nuestro problema, muchos de nosotros tiene trastornos de sueño crónico, y así lo comprobaron desde la **Sociedad Española de Neurología**

(SEN) con un estudio, en el que arrojó que el 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. Además, 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.

Debido a esto, es que en las últimas horas, desde el Instagram de [Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad \(SEMAL\)](#), dieron las recomendaciones para poder descansar y recuperar hasta 10 años de juventud del cerebro para las personas que tengan más de 40.

“Tener un sueño reparador es uno de nuestros mejores aliados #antienvjecimiento”, comenzaron diciendo a través del perfil que cuenta con poco más de 11.000 seguidores y enumeraron los hábitos saludables para dormir:

Reducí la velocidad del día a día. Aprendé a ser selectivo y a delegar en los demás. Si hacés menos cosas, podés hacerlas a un ritmo más relajado. Llevá a cabo una rutina de ejercicio físico. Tomá dos horas de luz natural al día. Mantené la habitación limpia y ordenada para lograr una mayor relajación. Evitá utilizar dispositivos electrónicos desde las dos horas previas a meterte en la cama. Qué es el trastorno del sueño

Según [Mayo Clinic](#), el trastorno del sueño es una afección que provoca cambios en la forma de dormir. “Un trastorno del sueño puede afectar tu salud, seguridad y calidad de vida en general. La falta de sueño puede afectar tu capacidad para conducir con seguridad y aumentar el riesgo de otros problemas de salud”, explican los especialistas.

Pero, ¿cuántos tipos de trastornos de sueño hay? Hay un nombre para cada síntoma; sin embargo, al igual que señalan desde el reconocido hospital, ante cualquiera de estos que estés atravesando e interfieran tu vida, es necesario visitar a tu médico de confianza.

Insomnio: la dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido durante la noche. Apnea del sueño: son patrones anormales en la respiración mientras estás dormido. Hay varios tipos de apnea del sueño. Síndrome de las piernas inquietas: un tipo de trastorno del movimiento del sueño. Este síndrome, también llamado enfermedad de

Willis-Ekbom, causa una sensación incómoda y un impulso de mover las piernas cuando estás tratando de dormirte. Narcolepsia: una afección caracterizada por somnolencia extrema durante el día y quedarte dormido repentinamente durante el día.

Fuente: <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/cuidado-cuerpo-belleza/como-conciliar-el-sueno-y-recuperar-hasta-10-anos-de-juventud-del-cerebro-nid11092024/>

Artículos Relacionados



Los intendentes del PJ buscan definir una estrategia común contra la resolución de Caputo sobre las tasas

🕒 Sep 11, 2024



Un tribunal de Nueva York ordenó a La Rioja a pagar su deuda en default de US\$39,9 millones

🕒 Sep 11, 2024



¿Lionel Messi está para reaparecer tras la segunda lesión más importante de su carrera?

🕒 Sep 11, 2024



Se estrenó el primer capítulo de la serie documental de Javier Milei en X

🕒 Sep 11, 2024



INICIO PAÍS ▼ OPINIÓN ▼ DEPORTES ▼ 

ECONOMÍA

MUNDO ▼ VIVIR ▼ SUPLEMENTOS ▼ HOY TV ▼

Cuando la migraña impide seguir con el día a día

VIVIR

EFE: EFE



septiembre 12, 2024 08:36 | Actualizado en septiembre 12, 2024 08:36



Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. **El tiempo se acaba. No te pierdas la temporada final de RAPA en Movistar Plus+.**

¿Las series imprescindibles de Movistar Plus+? Seas del operador que seas y por 9,99€/mes.

Movistar Plus | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

[Personalizar](#)



Fuente externa.

La migraña no es un simple dolor de cabeza, de hecho, siete de cada diez personas que la padecen aseguran que no pueden seguir con su día a día cuando sufren un episodio. Se trata de la primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años.

En el **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, 12 de septiembre, médicos y pacientes tratan de dar visibilidad a esta enfermedad que afecta a más de 1.100 millones de personas en el mundo (una de cada siete). En España cinco millones la padecen.

De esos cinco millones de personas, más de 1,5 padecen migraña de forma crónica (tienen dolor de cabeza más de quince días al mes). Tanto es así que más del 50 % de los afectados tienen un grado de discapacidad grave o muy grave, según **la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que recuerda los datos más destacados sobre la patología.

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. **El tiempo se acaba. No te pierdas la temporada final de RAPA en Movistar Plus+.**

¿Las series imprescindibles de Movistar Plus+? Seas del operador que seas y por 9,99€/mes.

Movistar Plus | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

[Personalizar](#)

PUBLICIDAD

**Disfruta del NUEVO CITROËN...**

CITROËN - Patrocinado

¡Elige el tuyo!

“Tiene un enorme impacto económico en la sociedad por el absentismo y la pérdida de productividad que genera”, asegura Irimia.

En este sentido, **una encuesta elaborada por la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice)** muestra que siete de cada diez personas que sufren la enfermedad aseguran que tienen que parar su día a día cuando tienen un ataque.

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. **El tiempo se acaba. No te pierdas la temporada final de RAPA en Movistar Plus+.**

¿Las series imprescindibles de Movistar Plus+? Seas del operador que seas y por 9,99€/mes.

Movistar Plus | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

[Personalizar](#)

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; y el 78 % no ha podido practicar un deporte.

Pero, además, el 68 % no ha podido asistir a eventos culturales o deportivos; el 26 % no ha acudido a exámenes; el 48 % no ha ido a reuniones importantes de trabajo; y el 55 % no ha acudido a un evento familiar importante tal como una graduación o no ha podido cuidar de un familiar hospitalizado.

Los datos citados por Aemice ponen de manifiesto que estas personas padecen, de media, **una crisis durante 401 horas al mes**, lo que supone cerca de 13 días perdidos. Son datos importantes porque hay que tener en cuenta que **el 70 % de los encuestados tiene trabajo**.

“Vidas en pausa por la migraña”

Así las cosas, Aemice ha lanzado la campaña ‘Vidas en pausa por la migraña’. El objetivo es **concienciar a la sociedad** sobre el impacto que tiene la enfermedad en la vida de quienes la sufren, tal y como explica **la presidenta de la asociación, Isabel Colomina**.

“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” abunda Colomina

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. **¡El tiempo se acaba. No te pierdas la temporada final de RAPA en Movistar Plus+.**

¿Las series imprescindibles de Movistar Plus+? Seas del operador que seas y por 9,99€/mes.

Movistar Plus | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

[Personalizar](#)

La migraña **es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres**. En concreto, datos de la SEN apuntan a que afecta al 18 % de las mujeres y al 9 % de los hombres. En la infancia ocurre de forma similar, ya que la padecen el 9 % de las niñas, frente al 5 % de los niños.

Las consecuencias del infradiagnóstico

La SEN estima que más de un **40 % de los que padecen migraña en España está sin diagnosticar**. De ellos, alrededor de un 25 % no ha consultado nunca esta enfermedad con su médico.

Debido al infradiagnóstico, muchos pacientes se automedican o no acceden a los tratamientos adecuados.

En concreto, más del 50 % se automedica con analgésicos sin receta a pesar de que esta práctica como el uso excesivo de medicación para la sintomatología de la migraña son las principales causas de la cronificación.

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. **El tiempo se acaba. No te pierdas la temporada final de RAPA en Movistar Plus+.**

nuestro uso de las cookies.

¿Las series imprescindibles de Movistar Plus+? Seas del operador que seas y por 9,99€/mes.

Movistar Plus | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

[Personalizar](#)

EFE/EPA/KIMMO BRANDT

De hecho, la SEN destaca que cada año, un 3 % aproximadamente de las personas con migraña pasan de tener una episódica a crónica. Un 6 % de una de baja frecuencia a otra de alta frecuencia.

Los neurólogos recuerdan que es una enfermedad que no tiene cura pero con un tratamiento y seguimiento adecuados **“la gran mayoría” de los pacientes “pueden lograr importantes mejorías en su calidad de vida”**. También se puede evitar que se cronifique.

También puede leer: [¿Cómo manejar el estrés en los adolescentes?](#)

“Algo de especial relevancia porque la migraña crónica produce hasta seis veces más discapacidad que la episódica y los pacientes con migraña crónica suelen tener una peor respuesta ante los distintos tratamientos”, afirma el doctor Irimia.

Importantes avances

En los últimos años, indica la SEN, ha habido “importante avances” en el conocimiento de la fisiopatología de la enfermedad, lo que ha permitido desarrollar fármacos eficaces. En concreto, anticuerpos monoclonales frente al péptido regulador del gen de la calcitonina (CGRP) o su receptor.

Se trata de una inyección subcutánea o intravenosa con una

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. **El tiempo se acaba. No te pierdas la temporada final de RAPA en Movistar Plus+.**

¿Las series imprescindibles de Movistar Plus+? Seas del operador que seas y por 9,99€/mes.

Movistar Plus | Patrocinado

[Read Next Story >](#)

[Personalizar](#)

[kernpharma.com](https://www.kernpharma.com)

Kern Pharma impulsa por cuarto año consecutivo la iniciativa solidaria ‘Un abrazo por el Alzheimer’ visibilizando las necesidades de los pacientes

2-3 minutos

La farmacéutica Kern Pharma impulsa por cuarto año consecutivo la iniciativa solidaria ‘Un abrazo por el Alzheimer’ en motivo del Día Mundial del Alzheimer, el próximo 21 de septiembre. Esta campaña cuenta con el apoyo de ACE Alzheimer Center Barcelona, entidad dedicada al diagnóstico, tratamiento, investigación y formación sobre esta enfermedad.

El objetivo es el de avanzar en la investigación del Alzheimer y visibilizar las necesidades afectivas de las personas con esta patología. En la actualidad, entre el 30% y el 40% de los casos totales de Alzheimer en España están sin diagnosticar y 1 de cada 2 personas tiene una relación directa o indirecta con la enfermedad. La campaña solidaria ya ha logrado más de 15.000€ en sus anteriores ediciones y los fondos se han destinado a proyectos de investigación.

Por cada fotografía subida a la web www.unabrazoporelalzheimer.com en la que se vea un abrazo o que se comparta en redes sociales con el hashtag #unabrazoporelalzheimer y la etiqueta @Kern_pharma, la farmacéutica donará 1€ a ACE Alzheimer Center Barcelona. La campaña está activa desde el 11 de septiembre y hasta el 26, día en

el que ACE Alzheimer Center Barcelona celebrará *La Nit del Alzheimer*, evento solidario en el que se dan cita la música, la cultura, el arte y el humor.

Kern Pharma lleva años impulsando distintas acciones para pacientes con Alzheimer con el objetivo de mejorar su calidad de vida y la de sus cuidadores/as y familias. Un claro ejemplo es el proyecto www.konexionalzheimer.com, que ofrece información para resolver dudas sobre esta enfermedad, asesoramiento a las familias sobre trámites y recursos y materiales de descarga. Una plataforma en la que también colabora ACE Alzheimer Center Barcelona y la Confederación Española del Alzheimer (CEAFA), además de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que ha avalado todos los contenidos.

El compromiso de Kern Pharma con esta enfermedad se enmarca también en su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, específicamente al ODS3 Salud y bienestar a través del cual impulsa proyectos orientados a mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes.

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

ENFERMEDADES

¿Por qué dormir poco me produce migraña?, ¿cómo se diagnostica? Dos expertos en cefaleas responden a las dudas más frecuentes



LUCÍA CANCELA
LA VOZ DE LA SALUD



La migraña es tipo de cefalea primaria que afecta a unas cinco millones de personas en España.

Se considera uno de los dolores incapacitantes más habituales en la población, pese a que todavía esté poco reconocido

12 sep 2024 . Actualizado a las 16:28 h.



Comentar · 0

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirme a la newsletter!

En España, hay cinco millones de personas afectadas por la migraña y, en la mayoría de ellas, interfiere de manera notable en su día a día. El 70 % de los pacientes presenta una discapacidad grave y un 14 % moderada. Del total, unos 1,5 millones la experimentan durante la mitad del mes —o más—, lo que la clasifica como crónica, convirtiéndola en un acompañante casi siempre esperado.

PUBLICIDAD

Todavía es poco reconocida, un factor que explica, en parte, que la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) estime que más de un 40 % de los individuos que la padecen estén sin diagnosticar. Muchos no lo tienen fácil. «Los pacientes tardan entre seis y siete años de media en obtener el diagnóstico. Esta demora conlleva un mayor padecimiento y un mayor riesgo de cronificación de la enfermedad al no recibir el tratamiento idóneo», alertan desde la **Sociedad Neurológica Gallega**.

Cuando se diagnostica, no suele coger por sorpresa. El paciente siente alivio porque pone, por fin, nombre a su padecimiento. **Clara Domínguez**, coordinadora del Grupo de Estudio de Cefaleas de la entidad gallega y neuróloga en el Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra (CHUP), explica que la gente suele llegar a consulta agobiada, «porque llevan sufriendo dolores de cabeza mucho tiempo pero no les han puesto nombre», indica. También hay muchas dudas sobre el futuro que les espera. Así, para Domínguez, es esencial hacerles saber que se trata de una enfermedad crónica, «con la que tienen que aprender a convivir», pero no mortal. Esa es la buena noticia.

PUBLICIDAD

Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, considera que, desde un primer momento, el afectado debe tener claros varios mitos. «Se suele pensar que es un dolor banal, sin importancia. En realidad, es muy incapacitante, porque la persona empeora al estar expuesta a la luz o cuando hace algún tipo de actividad, lo que impacta en todo lo que desee hacer», expone. El experto también rechaza que tenga una raíz psiquiátrica, como en ocasiones se ha asociado debido al riesgo aumentado de padecer depresión o ansiedad. «La base de todos los síntomas es neurológica, pero la repetición de crisis puede tener como consecuencia mayores posibilidades de trastornos del ánimo», indica.

Así, para conocer mejor esta entidad, ambos profesionales responden a las preguntas más habituales por parte de los pacientes, en el **Día Internacional de Acción contra la Migraña**.

PUBLICIDAD

Antes de la visita de un médico, ¿cómo puedo sospechar que tengo migraña?

Lejos de ser una molestia cualquiera, es incapacitante. La migraña es una cefalea primaria, cuyos episodios de dolor pueden durar más de cuatro horas, sobre todo, si no cuenta con el tratamiento adecuado. Se presenta de manera pulsátil, con una intensidad que va de moderada a grave, y lo más habitual es que se localice en un solo lado de la cabeza. A su vez, se asocian otros síntomas como náuseas, vómitos, fotofobia y fonofobia.

Mi dolor se acompaña de destellos de luz o puntos ciegos, ¿es normal?

Sí. Precisamente, una de las clasificaciones a la hora de hablar de la migraña es con aura y sin ella. Cuando este condicionante está presente el dolor de cabeza aparece acompañado de trastornos sensitivos, que pueden ser visuales, motores o verbales. Así, el paciente puede experimentar destellos de luz, puntos ciegos, hormigueo en las manos, dificultad temporal del habla y del lenguaje con incapacidad para decir o comprender palabras, entre otros. Esta manifestación puede preceder al ataque en sí, pero también puede ocurrir al mismo tiempo. Su duración oscila entre cinco y 60 minutos.

PUBLICIDAD

¿Cuánto dura la migraña?

La duración depende de cada paciente. Un episodio puede extenderse desde cuatro a 72 horas.

Carmen González, neuróloga: «El paciente con migraña debe comer cinco veces al día y evitar los ayunos»

LUCÍA CANCELA



¿Puedo saber si voy a tener un ataque de migraña?

Sí. Un episodio de migraña consta de cuatro fases superpuestas: el **pródromo**, **aura**, **cefalea** y **post pródromo**. Eso sí, no todos los pacientes experimentan una por una. Precisamente, en la primera de ellas, se producen síntomas no dolorosos — conocidos como **premonitorios**—, en las horas o días previos a la aparición del dolor de cabeza. Estos son bostezos, cambios de humor, dificultad para concentrarse, rigidez en el cuello, fatiga, antojos de alimentos, sed y micción frecuente, o un humor eufórico o depresivo.

¿Es normal sentir un malestar general después de la cefalea?

Sí. De hecho, esta última fase se conoce como post-pródromo y se suele manifestar con cansancio, somnolencia, dificultad para concentrarse y rigidez muscular, especialmente, a nivel cervical. Entre los pacientes se etiqueta como **resaca de la migraña**, y está asociada a la intensidad y duración del ataque en sí.

PUBLICIDAD

¿Se conoce la causa de mi enfermedad?

El doctor Irimia responde afirmativamente. Según el neurólogo, la genética predispone a la persona a tener crisis; cuando hay dolor de cabeza, se activa una zona del cerebro conocida como el sistema trigémino vascular —«una zona encargada de transmitir los estímulos dolores al cerebro», y si la persona tiene aura, se activará, también, una parte de la corteza cerebral. «Se está hablando de que con el aura se produce una despolarización de las neuronas, es decir, que durante un momento dejan de funcionar adecuadamente y provocan esos síntomas», señala el coordinador de grupo de la SEN.

¿Qué la puede desencadenar?

Existe un amplio abanico de factores que pueden disparar una crisis de migraña: estrés, alteración del sueño, algunos alimentos, ayuno, fluctuaciones hormonales, fatiga, cambios en el ambiente o estímulos sensoriales fuertes como la luz, olores o ruidos.

PUBLICIDAD

¿Cómo se diagnostica?

En la actualidad, la neurología no cuenta con una prueba específica para confirmar la existencia de migraña. Los médicos se basan en el estudio de la historia clínica de la persona, procedimiento que se conoce como **anamnesis**. Por ello, preguntará acerca de la zona y el tipo de dolor; sobre la presencia de otros síntomas; el inicio, frecuencia y duración de la cefalea; y si hay antecedentes familiares en la migraña.

Según la **Asociación Española de Migraña y Cefalea**, el médico también podrá realizar pruebas adicionales para descartar otras enfermedades como un examen físico general y toro neurológico; para el diagnóstico de migraña con aura visual puede ser necesaria una evaluación oftalmológica; para el diagnóstico de migraña menstrual, se recomienda llevar un registro del dolor durante tres ciclos menstruales consecutivos; y a su vez, pueden ser necesarias otra pruebas diagnósticas complementarias.

PUBLICIDAD

¿Por qué es importante un diagnóstico precoz?

Más allá de no alargar el sufrimiento y evitar que empeore, también evita la **automedicación**. Se sabe que más de la mitad en pacientes toman analgésicos sin receta, lo que puede ser un factor clave en la cronificación de la enfermedad —que tenga una frecuencia superior a quince días al mes—. Precisamente, los expertos

excesivo de medicación. Se presenta en personas que tenían un dolor de cabeza primario, y al recurrir a tantos fármacos por su cuenta para abordar los síntomas, acaban desarrollando una nueva cefalea o empeoran la existente.

¿La migraña es crónica?

Sí. Se trata de una enfermedad que acompañará al paciente durante toda su vida. Por el momento, no cuenta con un tratamiento curativo pero sí existen diferentes opciones que permiten manejarla y mejorar la calidad de vida.

Patricia Pozo-Rosich, experta en migrañas: «La hija de una paciente me dijo que por fin conocía a su madre tras 14 años en cama y encerrada»

LUCÍA CANCELA



¿Qué tratamientos tengo disponibles?

La doctora Domínguez dice que el abordaje de la migraña «es como una baqueta con tres patas». En la primera se encuentra el estilo de vida. «Puede haber factores que contribuyan al dolor, como tener ritmos de sueño irregulares, abuso de la cafeína o de medicamentos analgésicos o el estrés», explica. Por ello, las modificaciones siempre se ponen sobre la mesa.

En un segundo nivel se encuentra el **tratamiento sintomático**, «aquél que nos tomamos en cuanto nos empieza a doler la cabeza para que el malestar desaparezca». Dentro de este, a su vez, hay varios escalones. El primero y más básico está compuesto por **antiinflamatorios** como el ibuprofeno o naproxeno, y está indicado para los dolores más leves. «Para los dolores de moderados a intensos se encuentran los triptanes», precisa Irimia, quien explica que, desde hace unos años, cuentan con dos fármacos a mayores destinados a personas que no responden bien a estos últimos o que presentan contraindicaciones o efectos secundarios derivados de su uso. «Uno de estos son los Rimegepante, que forma parte de un grupo conocido como gepantes; y otro grupo son los ditanes, el único que está comercializado en este momento es el lasmiditan», precisa el miembro de la SEN.

Y la tercera pata de esa baqueta está formada por el tratamiento preventivo, «que se toman de forma continuada durante varios meses y tienen como finalidad reducir la frecuencia o intensidad», añade Domínguez. Dentro de esta opción se encuentran, primero, algunos medicamentos que no fueron diseñados para tratar la migraña, pero

antihipertensivos— o la toxina botulínica, para casos de migraña crónica. Por último, y si estos no funcionasen, la especialidad de neurología cuenta otro conjunto, en este caso, específico para la enfermedad. Los **anticuerpos monoclonales anti-CGRP**. «Se ha detectado que en las personas con migraña hay un aumento de una proteína en sangre, llamada péptido regulador de la calcitonina, el CGRP», comienza explicando el experto en cefaleas, que añade: «Estos dos últimos tratamiento la bloquean y así se consiguen menos días de dolor», señala.

¿Cómo se puede acceder a los tratamientos preventivos?

Acceder o no a los tratamientos preventivos depende de las causas de cada paciente, y se tiene especialmente en cuenta la frecuencia de los dolores de cabeza y la afectación a la calidad de vida: «Se pone un preventivo cuando, más o menos, tiene cuatro días de dolores de cabeza al mes. Si son tres, pero absolutamente incapacitantes y no se controlan con el abordaje sintomático, también se puede administrar», precisa la experta.

¿Qué está en mi mano como paciente?

Un estilo de vida saludable puede contribuir a reducir la migraña, sin embargo, la parte más importante es el tratamiento farmacológico, de ahí que siempre haya que seguir las recomendaciones médicas. Con esto en mente, algunos hábitos pueden ser complementarios y de gran ayuda. «Las personas con migraña suelen ser muy sensibles a cualquier tipo de cambio, sean de tipo hormonal o del tiempo», detalla Irimia.

Al paciente con migraña se le recomienda ser ordenado. Mantener unos horarios fijos —comer más o menos a la misma hora— y evitar el sobrepeso. En algunos pacientes se ha visto que ciertos alimentos pueden actuar como desencadenante: «Suele ser a raíz del consumo de alcohol, y algunas personas son sensibles a componentes como el **glutamato monosódico**. Otros identifican la comida precocinada o los quesos curados», precisa Irimia, quien también añade a la lista estimulantes como el café. Esto no significa que se debe eliminar, sino moderar su ingesta. Los largos períodos de ayuno tampoco son aconsejables, ya que la hipoglucemia puede contribuir a la aparición del dolor.

La práctica de ejercicio físico ayuda en el buen estado general, lo que repercute en esta enfermedad. Existen ciertas disciplinas, como el yoga, que contribuyen a la relajación. Esto resulta especialmente útil porque uno de los desencadenantes más

de la espalda o la zona cervical suelen favorecer la mejora», precisa, en este sentido, Domínguez.

La experta también recuerda que los horarios de sueño deben ser estables. «Hay muchas personas a las que les surge la migraña en el fin de semana. Sucede porque, por semana, se levantan a las siete de la mañana, y el sábado o domingo, a las diez y media», ejemplifica. Se cree que esta sensibilidad a los horarios podría explicarse por la acción del hipotálamo: «Es un trastorno relacionado con esta área del cerebro, que controla los ritmos de sueño o del apetito, de ahí que variarlos pueda influir», contempla.

¿Y si intento evitar los analgésicos?

La intensidad de la migraña lo pone difícil, y los expertos consultados recuerdan que cuanto antes se tome la medicación analgésica, mejor. «A veces, intentamos aguantar, pensamos que se pasará si nos acostamos. Esto no sucede con la migraña, es más, el dolor empeora y se vuelve más intenso. En cambio, si lo coges al principio, las posibilidades de responder al tratamiento aumentan», precisa la neuróloga. Irimia destaca que es importante que la paciente entienda la enfermedad y sus fases, lo que le ayudará a iniciar el tratamiento «lo más precozmente posible», añade.



Lucía Cancela

Graduada en Periodismo y CAV. Me especialicé en nuevos formatos en el MPXA. Antes, pasé por Sociedad y después, por la delegación de A Coruña de La Voz de Galicia. Ahora, como redactora en La Voz de la Salud, es momento de contar y seguir aprendiendo sobre ciencia y salud.

Archivado en: Migraña



Comentar · 0

Te recomendamos

La migraña se diagnostica muy tarde y cronificada es la principal causa de discapacidad Infobae



Ayer, 23:50

Madrid, 12 sep (EFE).- Más de 5 millones de personas sufren migraña en España, de los cuales solo la mitad ha recibido un diagnóstico, mientras que 1,5 millones la padecen de forma crónica y deriva en que sea la primera causa de discapacidad entre adultos menores de 50 años, principalmente mujeres.

Hoy se celebra el Día Internacional de Acción contra la Migraña, una enfermedad sin cura -pero con avances en tratamientos- que en España se diagnostica con hasta 6 años de retraso y que en el mundo afecta a 1.100 millones de personas, es decir a 1 de cada 7, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Pero no solo la SEN, los médicos de Atención Primaria estiman que 4,5 millones de españoles la sufren de forma ocasional y cerca 1 millón de forma crónica, pero un 40 % de pacientes nunca acude a consulta médica y un 70 % de los que están tratamiento lo abandonan de forma precoz.

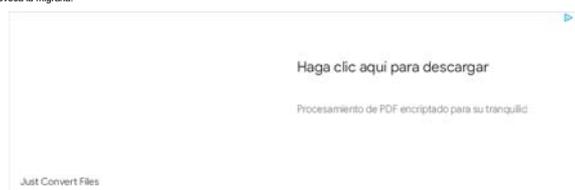
Afecta al 18 % de las mujeres y al 9 % de los hombres -9% de las niñas frente al 5% de los niños- y en su forma crónica también afecta mayoritariamente a mujeres: el 6 % frente a algo menos del 3% de los hombres.

Se considera padecer la enfermedad de forma crónica cuando la cefalea que produce la migraña se padece más de 15 días al mes y en los peores casos más del 50% de las personas que la sufren presentan un grado de discapacidad grave o muy grave.

La alta relación entre el estrés -relacionado con condiciones laborales, económicas y sociales- y el desarrollo de migrañas y otras cefaleas ha hecho que en las últimas décadas su prevalencia sea mayor entre las personas más desfavorecidas.

Según la SEN, son muchos los estudios que afirman que la migraña crónica -la más invalidante- es más frecuente en personas que viven en entornos con un nivel socioeconómico más bajo.

Estrés, obesidad, estilos de vida o falta de sueño, también influyen en la discapacidad que provoca la migraña.



"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, o insomnio y tiene un enorme impacto económico en la sociedad por el absentismo y la pérdida de productividad que genera", ha explicado Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

También existen migrañas de tipo ocular, un tipo de cefalea que, por lo general, se localiza en un lado de la cabeza o alrededor del ojo, y que aparecen por hábitos como una incorrecta higiene del sueño, el consumo excesivo de cafeína, estrés muy intenso o esfuerzos de visión cercana.

Debido a la falta de diagnóstico, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedican con analgésicos sin receta pese a que el uso excesivo de esta medicación para la sintomatología es una de las principales causas de la cronificación de la enfermedad.

"Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", según la SEN.

En los últimos años se han producido importantes avances en el conocimiento de la fisiopatología de la migraña, con fármacos que se administran mediante una inyección subcutánea o intravenosa y que cuentan con una periodicidad mensual o trimestral.

Si bien la migraña no tiene cura, los expertos recuerdan que con un correcto tratamiento y seguimiento de la enfermedad la gran mayoría de los pacientes pueden lograr importantes mejoras en su calidad de vida. EFE

qjrjdm

Compartir en:

<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D16678656>
https://twitter.com/intent/tweet?original_referer=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D16678656&related=lado_mx&text=La+migra%C3%B1a+se+diagnostica+muy+tarde+y+cronificada+es+la+principal+causa+de+discapacidad&tw_p=weetbutton&url=https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D16678656
<https://wa.me/?text=La+migra%C3%B1a+se+diagnostica+muy+tarde+y+cronificada+es+la+principal+causa+de+discapacidad%20https%3A%2F%2Flado.mx%2Fnoticia.php%3Fid%3D16678656>

Copiar URL

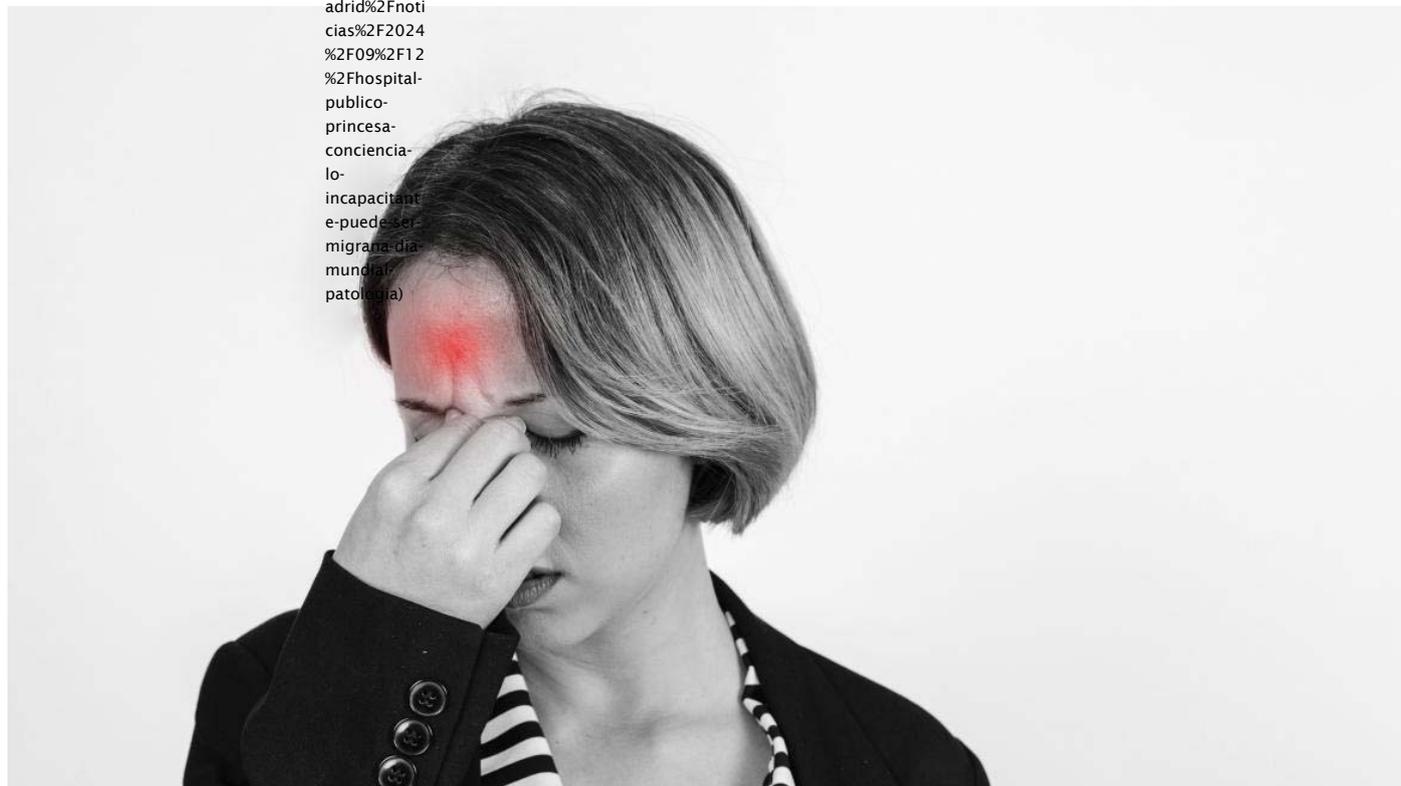
El Hospital público de La Princesa conciencia sobre lo incapacitante que puede ser la migraña en el día mundial de esta patología

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fnoticias%2F2024%2F09%2F12%2Fhospital-

publico-princesa-conciencia-lo-incapacitante-puede-ser-migrana-dia-mundial-
 #facebook #twitter #email) patología&title=El%20Hospital%20p%C3%BAblico%20de%20La%20Princesa%20conciencia%20sobre%20lo%20incapacitante%20que%20pued
 ok)) 'oser%20la%20migra%C3%B1a%20en%20el%20d%C3%ADa%20mundial%20de%20esta%20patolog%C3%ADa%20)

EL CENTRO MADRILEÑO DISPONE DE UNA UNIDAD ESPECIALIZADA EN CEFALEAS

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa, centro público de la Comunidad de Madrid, se suma al Día Mundial de Acción contra la Migraña, 12 de septiembre, para sensibilizar a la sociedad sobre lo incapacitante que puede ser esta enfermedad y la necesidad de producir mejoras en la calidad de vida de las personas que la sufren.



12 septiembre 2024

En España, más de 5 millones de adultos sufren esta patología (un 13% de la población) y 1,5 millones padecen migraña crónica, llamada así cuando los pacientes sufren dolor de cabeza 15 o más días al mes, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La migraña es una patología muy frecuente que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la OMS. El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece. Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas, como la que se encuentra en el Hospital Universitario de La Princesa.

Esta unidad, cuya responsable es la Dra. Ana Gago, se encarga de la atención de los pacientes con cefalea y trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

Tratamiento personalizado y mejora de la calidad de vida

Para cada tipo de dolor la estrategia de actuación debe ser diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Cada vez el abanico terapéutico es mayor, con nuevas opciones orales, subcutáneas e intravenosas, así como técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

Igualmente, dentro del Plan de Humanización del Servicio de Neurología del centro se llevan a cabo diferentes iniciativas para mejorar la calidad de vida de este tipo de pacientes, como las charlas formativas para los afectados por esta patología y el personal sanitario, la atención

directa vía mail con los pacientes de la unidad o la colaboración estrecha con las asociaciones de pacientes, entre otras.

[Hospital de La Princesa](#) (/etiquetas/hospital-princesa)

[Migraña](#) (/etiquetas/migrana)

[Unidad de Cefaleas](#) (/etiquetas/unidad-cefaleas)

[Portada](#) [Tu farmacia al día](#) [Detrás del mostrador](#)

Detrás del mostrador

El papel clave de las farmacias en el abordaje de la migraña en España

Las boticas comunitarias desempeñan un rol fundamental en el manejo de la migraña, ofreciendo asesoramiento, tratamientos y mejorando el acceso a nuevas terapias.



Escrito por **Redacción MF** | Publicado: 12 septiembre 2024

Es una de las principales causas de discapacidad temporal y afecta a más de cinco millones de personas en España: la migraña se sitúa como una de las patologías con mayor impacto en los sistemas sanitarios. Los datos, recogidos por la [Sociedad Española de Neurología](#), confirman la necesidad de atajar cuanto antes y de la manera más efectiva los efectos que tiene este tipo de cefalea, cuyos efectos pueden llegar a ser incapacitantes.

Las farmacias comunitarias juegan un papel esencial en el abordaje de esta enfermedad, proporcionando no solo tratamientos efectivos, sino también asesoramiento crucial para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Este apoyo resulta vital ante las dificultades de acceso a nuevos tratamientos preventivos y la necesidad de una gestión integral de la migraña.

El papel de las farmacias en el tratamiento de esta patología se ha intensificado con el desarrollo de nuevas terapias, como los anticuerpos monoclonales anti-CGRP (péptido relacionado con el gen de la calcitonina). Estos fármacos, de reciente incorporación, han mostrado una eficacia considerable en la reducción de la frecuencia e intensidad de las crisis migrañosas, especialmente en pacientes que no responden bien a las terapias tradicionales.

A su vez, la [riboflavina](#), también conocida como vitamina B2, es un nutriente esencial que ha demostrado ser eficaz en la prevención de migrañas. Estudios han señalado que una dosis diaria de 400 mg puede reducir significativamente la frecuencia de estos episodios, al mejorar la función mitocondrial en las células cerebrales, lo que aumenta la producción de energía. Además de sus efectos en la migraña, la riboflavina es vital para la salud ocular, la producción de glóbulos rojos y la protección contra el daño oxidativo, ayudando a prevenir cataratas, anemia y problemas cutáneos.

Capacidad de hallar el diagnóstico y tratamiento adecuados: poco más de la mitad (56,2%) de los 10.000 participantes del estudio recibe un diagnóstico adecuado

horas.

Este estudio también revela que la migraña genera discapacidad significativa, con un 37,6% de los pacientes reportando una limitación moderada (18,2%) o grave (19,4%). A su vez, la frecuencia de los episodios afecta negativamente a la productividad, tanto por absentismo como por presentismo laboral. Las conclusiones subrayan la necesidad de mejorar el acceso a tratamientos preventivos en España.

A su vez, [El Libro Blanco de la Migraña en España](#), en el que participa la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice), ha remarcado la necesidad de un abordaje multidisciplinar de la migraña. Las farmacias comunitarias forman parte de este enfoque multidisciplinar para asegurar que todos los pacientes reciban el tratamiento adecuado, independientemente de su lugar de residencia.

Así, las boticas juegan un rol clave en la educación y concienciación de los pacientes sobre el manejo de la afección, ya que pueden ayudar a identificar los primeros síntomas de la migraña y derivar a los pacientes a atención médica especializada.



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS: No superar la dosis expresamente recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños.

farline
complementos

*Recupera tu
energía diaria*

Compartir esta noticia en redes



Noticias relacionadas

Los farmacéuticos inician una campaña de concienciación sobre la migraña

Por **Servimedia** - 11 septiembre, 2024

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (Cgcof) presentó este miércoles la campaña sanitaria 'La Migraña y la Farmacia Comunitaria' dirigida a estos profesionales y a población general.

Según informó el Cgcof, las cefaleas representan uno de los motivos de consulta más habitual en Atención Primaria, tanto en los centros de salud como en las farmacias comunitarias. En el caso de la migraña, afecta en España a 4,5 millones de personas de forma ocasional y a cerca de un millón de forma crónica.

Los estudios reflejan que un 40% de pacientes nunca acuden a consulta médica y un 70% de los que están en tratamiento lo abandonan de forma precoz, hechos que dificultan el éxito de los tratamientos y, por tanto, empeoran la calidad de vida de los pacientes.

Para hacer frente a este reto asistencial, el Cgcof, en colaboración con los laboratorios Teva, Pfizer y Lilly/Organon, presentó la campaña sanitaria 'La Migraña y la Farmacia Comunitaria', dirigida a farmacéuticos comunitarios y población general.

Leer más: [Coordinación entre Inspección de Trabajo y fuerzas de seguridad para controlar las condiciones de vendimia](#)

Esta iniciativa pretende dar visibilidad a la migraña y reducir el estigma asociado a la enfermedad, una de las más prevalentes en España. Con este fin, los farmacéuticos actualizarán conocimientos sobre los tipos de cefaleas, tratamientos disponibles y medidas no farmacológicas preventivas, así como los síntomas a identificar para derivar al médico o evitar la cefalea por uso excesivo de analgésicos.

ROL DEL FARMACÉUTICO



Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA



multiplica 100 euros 20 veces al día!

De hecho, aseguraron desde el Consejo General, "el farmacéutico comunitario tiene un rol esencial con los pacientes que acuden solicitando un tratamiento que tienen prescrito para la migraña en el Servicio de Dispensación o con las personas que necesitan ayuda para aliviar la cefalea a través del Servicio de Indicación Farmacéutica con la educación en medidas no farmacológicas y la información personalizada de los medicamentos".

La campaña contará con una primera acción formativa centrada en los farmacéuticos comunitarios que actualizarán sus conocimientos con una guía de actuación con tres grandes bloques. El primero de ellos, a modo de introducción, recopila los aspectos generales de la enfermedad, su prevalencia, la etiopatogenia o factores de riesgo.

Leer más: El Gobierno ha lanzado un manual para promover la integración de criterios de sostenibilidad en la contratación pública

El segundo apartado repasa el manejo de la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento; y el tercero está dedicado a la labor del farmacéutico como informador y educador en el uso correcto, seguro y efectivo de los medicamentos.

POBLACIÓN GENERAL

Esta guía fue elaborada por el Cgcof en colaboración con la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) y la Sociedad Española de Neurología (SEN), a través de su grupo de estudios de cefaleas.

La formación de los farmacéuticos se reforzará con tres webinars que profundizarán en aspectos como las diferencias entre cefalea y migraña; la cefalea por uso excesivo de fármacos o las necesidades de la persona con cefalea y el rol del farmacéutico comunitario.

Para la población en general, se elaboró la infografía '¿Qué debo saber sobre la migraña?' con la colaboración de Semergen, SEN y la Asociación Española de Pacientes de Migraña y Cefalea (Aemice).

Esta infografía recoge de manera divulgativa las diferencias entre dolor de cabeza y migrañas, consejos para reducir la intensidad y repetición de las crisis de migraña, así como síntomas con los que se debe acudir al médico.



EN DIRECTO



¿Tienes ya la app de Onda Cero?

DESCARGAR

Ondacero

Emisoras

Navarra

Pamplona

Noticias

DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA

Pablo Irimia: "Cada vez conocemos mejor las causas de la migraña y por eso conseguimos nuevos fármacos más eficaces"

Se calcula que el 12% de la población padece migraña, una dolencia que supone una de las principales causas de incapacidad en el mundo.

Marisa Lacabe

Pamplona/Iruña | 12.09.2024 14:32



EN DIRECTO
Por fin



EN DIRECTO

hablado en más de uno Pamplona con el doctor Pablo Irimia, especialista del Departamento de Neurología de la **Clínica Universidad de Navarra** y coordinador del Grupo de cefaleas de la SEN, la **Sociedad Española de Neurología**.

Nos ha explicado que existen más de **200 tipos de cefaleas**, la **migraña** es uno de ellos y se calcula que afecta al **12% de la población**, en un porcentaje **tres veces superior a las mujeres que a los hombres**. Supone una de las principales **causas de incapacidad** en el mundo.

El **tratamiento de esta enfermedad** se aborda recurriendo a **medicamentos que mitigan** los síntomas de **dolor** durante las crisis y a **fármacos de uso preventivo** que pretenden reducir el número de episodios.

El doctor Irimia asegura que "los **nuevos tratamientos preventivos** comercializados son claramente eficaces y están teniendo una tolerancia excelente. Estas terapias incluyen **dos grupos de fármacos que bloquean la acción de una molécula clave** en el desarrollo de la migraña denominada **CGRP**: los **anticuerpos monoclonales** anti-CGRP y los **bloqueantes orales** del receptor de CGRP o gepantes".

Según explica el especialista "otras novedades son la **aparición de gepantes para tratar las crisis de dolor** y los denominados **ditantes, que actúan sobre un receptor específico del cerebro** que reduce el dolor causado por esta enfermedad. La llegada de todos **estos fármacos está revolucionando el tratamiento de la migraña**"

El neurólogo de la **Clínica Universidad de Navarra** ha participado en la elaboración de las **guías que actualizan el diagnóstico y manejo clínico de este tipo de cefalea** y que analizan **cómo influye el Covid-19** en la aparición de los dolores de cabeza

¿Conoces el canal de **Onda Cero en WhatsApp**?

ÚNETE AHORA

TEMAS

Clínica Universidad de Navarra

Más de uno Pamplona

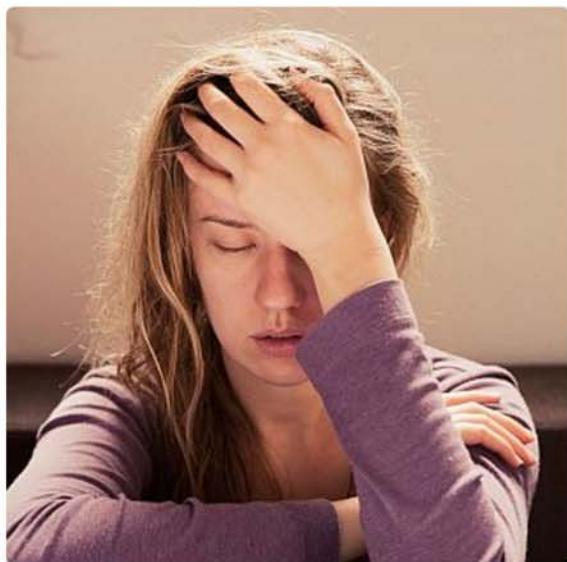
Marisa Lacabe

migraña



EN DIRECTO
Por fin

más cerca

**MÁS CERCA**

La migraña, una enfermedad incomprensida y muy discapacitante

12/09/2024 07:06

Hoy, en el **Día internacional de acción contra la migraña**, profesionales y pacientes quieren llamar la atención sobre esta dolencia que afecta a unos 5 millones de personas en España y que impacta en todos los ámbitos de la vida de quienes la sufren. Según una encuesta de la **Asociación Española de Migraña y Cefalea**, el 70% de quienes sufren una crisis deben poner su vida en pausa mientras dura dicha crisis. De todo ello hablamos con **Jesús Porta, neurólogo y Presidente de la Sociedad Española de Neurología**, que incide en la necesidad de visibilizar una

-7:06

IR AL DIRECTO

MÁS CERCA

La migraña, una enfermedad incomprensida y muy discapacitante



más cerca sufren mayoritariamente
mujeres: "Las personas que
padecen migraña tienen dos
cruces: la propia cefalea y la
incomprensión social".

-7:06

IR AL DIRECTO



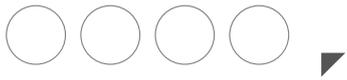
MÁS CERCA

La migraña, una enfermedad incomprensida y muy discapacitante

SOCIEDAD

Las enfermedades neurológicas: La pandemia silenciosa que crece rápidamente

- + [Interior quiere rebajar ya la tasa máxima de alcohol en sangre para todos los conductores](#)
- + [El calendario laboral 2025 en Lleida: Conoce los días festivos y los puentes](#)





El director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, Hernando Pérez, durante una entrevista con la Agencia EFE. - EFE/ María Alonso

EFE

Creado: 12.09.2024 | 12:49

Actualizado: 12.09.2024 | 12:49

Hernando Pérez, director del Centro de Neurología Avanzada de Málaga, ha lanzado una advertencia contundente: las enfermedades neurológicas representan "una auténtica pandemia". Según Pérez, los casos seguirán aumentando drásticamente en los próximos años, y el alzhéimer es uno de los principales ejemplos de esta tendencia alarmante. Actualmente, más de 700.000 personas en España padecen esta enfermedad, y se espera que esta cifra se triplique, llegando a los dos millones de afectados para 2050.

Alarma mundial: Enfermedades como el párkinson e ictus en alza

El también excoordinador de la Sociedad Española de Neurología señaló que los casos de enfermedades como el párkinson se han duplicado en España en los últimos 25 años. A nivel global, el ictus es responsable de la muerte de seis millones de personas al año y afecta a unas 1.500 personas por cada millón de habitantes en España. Se prevé un incremento del 35% en la incidencia del ictus en nuestro país para 2035.



Factores claves: envejecimiento y estilo de vida

Para Pérez, este aumento preocupante de enfermedades neurológicas está estrechamente vinculado al envejecimiento de la población y a los malos hábitos de vida. "Enfermedades como el párkinson, el ictus, la demencia o el alzhéimer están relacionadas con el envejecimiento, pero también influye el estrés, la alimentación poco saludable y la falta de descanso adecuado", comenta.

El neurólogo subraya la importancia de realizar actividades que permitan descansar el cerebro, como dormir lo suficiente, leer o practicar técnicas de relajación y meditación. "Vivimos en una sociedad hiperestimulada, lo que afecta negativamente a nuestro cerebro, y lamentablemente pocos somos conscientes de ello", advierte Pérez.

Dormir menos: Un riesgo para el cerebro

Uno de los hábitos más perjudiciales es la falta de sueño. Estudios recientes indican que la población duerme un 20% menos que hace algunas décadas, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas. Durante el sueño profundo, el cerebro depura proteínas como la beta amiloide, asociada al desarrollo del alzhéimer. No dormir lo suficiente favorece la acumulación de estas proteínas tóxicas, aumentando así el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Pérez señala que un buen indicador de un sueño reparador es despertar con energía. "Biológicamente, el despertador es un contrasentido; deberíamos despertarnos de forma natural tras haber cumplido nuestro ciclo de sueño", explica.



(EFNS) recomienda al menos cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes, pero en España la cifra apenas alcanza los tres, y en Andalucía, esta proporción es aún más baja con 2,5 por cada 100.000 personas. Pérez advierte sobre el impacto futuro de esta carencia: "Con el aumento previsto de estas enfermedades, la falta de neurólogos será un problema grave. Necesitamos actuar ahora para evitar una crisis en el futuro", concluye.

Hoy también te recomendamos



La joven que acusa a Alves de violarla lo señaló al salir de la discoteca: "Ha sido él"



Muere la actriz Daniela Costa a los 42 años



Jon Bon Jovi evita que una mujer se suicide en un puente de Nashville

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#), [LinkedIn](#), [TikTok](#) y [canal de Whatsapp](#). También nos puedes enviar tu información mediante [este formulario](#).



Portada

Etiquetas

El retraso en el diagnóstico de la migraña es superior a los seis años en España



Agencias

Miércoles, 11 de septiembre de 2024, 10:51 h (CET)

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

El retraso en el diagnóstico de la migraña es superior a los seis años en España en una enfermedad que afecta a más de cinco millones de españoles y a uno de cada siete personas en todo el mundo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración el 12 de septiembre del Día Internacional de Acción contra la Migraña, la SEN recordó que esta enfermedad es la sexta más prevalente del mundo, ya que afecta a más de 1.100 millones de personas. Además, es la segunda causa de discapacidad y la primera en mujeres jóvenes.

En España, según datos de esta sociedad científica, más de cinco millones de personas tienen 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.

De hecho, explicó el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, el doctor Pablo Irimia, "la migraña es una cefalea primaria frecuente, severa e incapacitante que reduce de forma significativa 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".

SIN DIAGNÓSTICO

Sin embargo, añadió, "pese al 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

Lo más leído

[1 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)[2 Agenda 2030 = Antihumanismo](#)[3 Siéntate a la puerta de tu casa y verás pasar el cadáver de tu enemigo](#)[4 ¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)[5 Cuentos, leyendas y mitos de Nicaragua](#)

Noticias relacionadas

Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

IAG pide más control en los pasaportes en 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

migraña no ha consultado nunca su enfermedad con un médico”.

Como consecuencia de esta falta de diagnóstico son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados.

Más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta a pesar de que tanto la automedicación como el uso excesivo de medicación para la sintomatología de la migraña son las principales causas de la cronificación de esta enfermedad.

Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia.

ENFERMEDAD CRÓNICA

A este respecto, el doctor Pablo Irimia destacó que “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, algo de especial relevancia ya que la migraña crónica produce hasta seis veces más discapacidad que la migraña episódica y los pacientes con migraña crónica suelen tener una peor respuesta ante los distintos tratamientos”, agregó.

Por ello, remarcó el neurólogo, “la falta de un diagnóstico adecuado de los pacientes con migraña es el principal problema al que nos enfrentamos actualmente. Es necesario que tanto médicos como pacientes se conciencien sobre la importancia de buscar y obtener ayuda médica para tratar de reducir las tasas de infradiagnóstico y de infratratamiento de la migraña en España”.

De hecho, señaló, “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”.

Cada año, en España, unas 180.000 personas comienzan a desarrollar esta enfermedad. Además, esta patología 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.

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.

TE RECOMENDAMOS



Conócenos



12 SEPTIEMBRE, 2024

- PATROCINIOS Y COLABORACIONES
- VERSIÓN IMPRESA
- SOBRE NOSOTROS
- ESPACIOS PUBLICITARIOS
- VIVIR EN DIGITAL
- ENTREVISTAS
- NOTICIAS EN DIRECTO

Ediciones

- MADRID CAPITAL ▾
- ALCORCÓN ▾
- ARROYOMOLINOS ▾
- FUENLABRADA ▾
- GETAFE ▾
- LEGANÉS ▾
- MÓSTOLES ▾
- SEVILLA ▾
- CÁDIZ ▾
- MÁLAGA ▾
- TOMELLOSO ▾
- ÚLTIMA HORA NACIONAL E INTERNACIONAL ▾
- NOTICIAS EN DIRECTO
- ÚLTIMAS NOTICIAS > [12 septiembre, 2024] El marido de la

Versión impresa

Portada » Cádiz » Hernando Pérez, médico: «Las enfermedades neurológicas son una auténtica pandemia»

Hernando Pérez, médico: «Las enfermedades neurológicas son una auténtica pandemia»

🕒 12 septiembre, 2024 📍 Cádiz, Málaga, Sevilla 🗨️ Comentarios desactivados



NOTICIAS MÁS VISTAS

 Takeshi Kitano, un desternillante sicario anciano
publicada el 6 septiembre, 2024