



HOME > PACIENTES > DÍAS MUNDIALES

19 DE ABRIL: DÍA NACIONAL DE LA CEFALEA

Así es vivir con cefalea, más allá del dolor de cabeza: "No tener vida, no comer y no hacer nada"

Se estima que al menos un 50% de la población mundial ha padecido dolor de cabeza y en nuestro país es uno de los motivos de consultas más frecuentes en Atención Primaria, Urgencias y especialistas en Neurología.



Dolor de cabeza (Foto: Freepik)

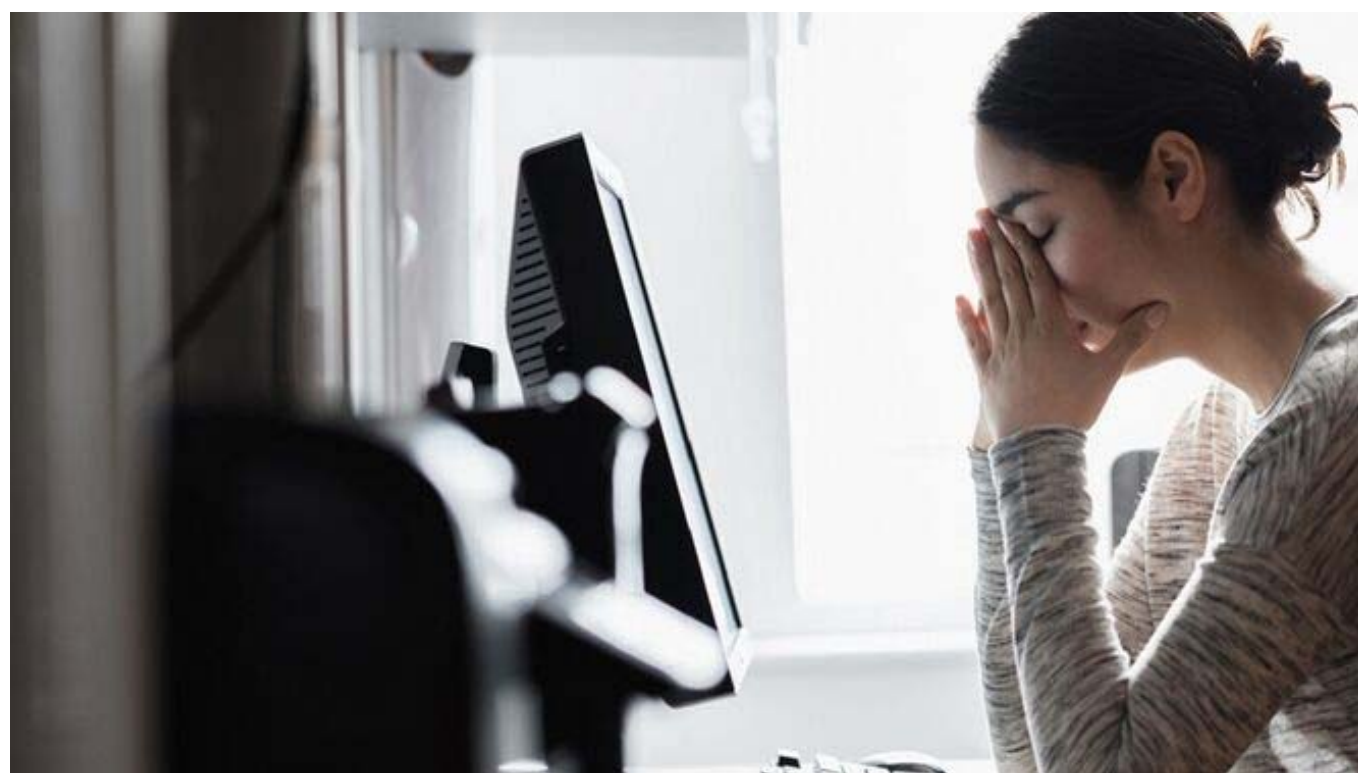
4 min

Privacidad

INVESTIGACIÓN Y TECNOLOGÍA

El deseo de algo dulce puede alertar de una inminente crisis de migraña

- El ayuno de más de cuatro horas también podría provoca esta dolencia
- [La controvertida ozonoterapia, ¿la cura para todo?: desde el cáncer hasta la migraña](#)



El 70% de las personas con migraña crónica cuentan con un nivel de discapacidad grave o muy grave que les impide llevar a cabo su vida con normalidad. / ARCHIVO

REDACCIÓN

19 Abril, 2023 - 06:00h



La causa que produce la migraña es algo que **puede variar de una persona a otra**, aunque se cree que una serie de **agentes genéticos y ambientales** podrían estar detrás de este tipo de dolor de cabeza, que también acarrea otros síntomas.

Entre estos factores que son capaces de provocar migraña encontramos el **estrés**, una **mala salud del sueño**, los **cambios estacionales** o la **deshidratación**, aunque Javier Díaz de Terán, neurólogo del Hospital La Paz, ha desvelado algo que también nos puede avisar de que vamos a sufrir esta dolencia, **el antojo de algo dulce**.

Como comenta el experto a una entrevista publicada por La Voz de Galicia, **"si el paciente tiene una necesidad imperiosa de tomar algo dulce, debe estar atento porque va a tener una crisis"**. Además, también apunta que "un ayuno de más de cuatro horas puede producir migraña".

El neurólogo del Hospital La Paz explica en la entrevista que esta es una **enfermedad muy compleja**, que **"abarca todo el cerebro"** y diferencia varias fases dentro de ella. La primera, en la que una "sensación prodrómica" invade al paciente mientras padece **"síntomas premonitorios", como el antojo por algo dulce**, y se van activando áreas del cerebro.

En la fase del dolor, se activan otras zonas como los "núcleos del tronco del cerebro" o el "tálamo". Después, cuando la persona sufre cefalea e incluso náuseas y vómitos, Javier Díaz de Terán cuenta que **el cerebro se 'agota' y "entra en una fase postdrómica"**, que se conoce también como **resaca de la migraña**.

La migraña está la tercera en la lista de las enfermedades más frecuente del mundo y **la sufren en España más de cinco millones de personas**, según informa la Sociedad Española de Neurología. Además, el 80% del total de los afectados son mujeres, cuyas edades están comprendidas, generalmente, entre 20 y 40 años.

Cómo tratar la migraña

Si se está sufriendo una crisis de migraña, se puede **tratar con analgésicos que se venden sin receta como el acetaminofén o el ibuprofeno**. Para intentar aliviar sus síntomas también es recomendable **beber mucha agua y descansar en una habitación tranquila y oscura**. Asimismo, se aconseja no fumar, ni tomar bebidas con cafeína o alcohol.

También algo interesante que pueden realizar las personas que sufren episodios de migraña de manera frecuente es llevar un **'diario del dolor de cabeza', que le puede servir para identificar los patrones que desencadenen la dolencia**.

Cuando sufran un **dolor de cabeza**, puede **apuntar la hora en la que se ha iniciado** y lo que se ha comido y bebido en las últimas horas, así como **el tiempo total que se durmió la noche anterior**.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

Contenido patrocinado

Evalúa cuan inteligente eres. Responde 22 preguntas y averigua cuál es tu IQ
WW IQ Test

Haz clic aquí

Para evitar problemas de erección, hazlo todos los días.
MenDiscovery

Truco de hongos en las uñas
¿Sabías esto?

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias
Ayudas Solares 2023

¿Tienes dolor de cabeza? Es una cefalea

Si tienes dolor de cabeza sufres lo que se denomina cefalea, uno de los motivos más frecuentes de visita a las consultas médicas aunque, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de un 40 % de los pacientes que la sufren de forma habitual está aún sin diagnosticar . El 19 de abril es el Día Nacional de la Cefalea.



Carlos Sosa del equipo de fútbol Pumas de México muestra un tatuaje de León en la cabeza. EFE/Alex Cruz

📅 19 de abril, 2023 👤 ANA SOTERAS 📄 Fuente: [Sociedad Española De Neurología](#)

Hasta un 89 % de la población masculina y un 99 % de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza, cefalea, en algún momento de su vida y por eso es frecuente que sea consulte habitualmente en los centros de Atención Primaria, en las urgencias y en los servicios de neurología donde, en concreto, es el primer motivo de asistencia.

Más de 200 tipos de cefalea o dolor de cabeza

Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que se dividen en dos grandes grupos: cefaleas primarias y cefaleas sintomáticas o secundarias.

Dentro de las **cefaleas primarias**, la **migraña** y la **cefalea tipo tensión** son los tipos más frecuentes, indica el **neurólogo Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN**, quien explica que se trata de “enfermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90 % de los casos de cefalea”.

“Las **cefaleas sintomáticas o secundarias**, como su propio nombre indica, son aquellas

[Privacidad](#)

que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias , precisa.

La prevalencia de la cefalea

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que al menos un 50 % de la población mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año.

Y en España, según datos de la SEN, más de un 74 % de la población ha sufrido o sufre algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69 % para los varones y del 79 % para las mujeres.

Además, un 4 % de la población está afectada por algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, tiene dolor de cabeza más 15 días al mes.

Hasta un 46 % de la población española presenta algún tipo de cefalea primaria activa. Sin embargo, según datos de la SEN, más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar y alrededor del 50 % de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

Además, “las cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida”, señala el neurólogo.

La migraña, primera causa de discapacidad mundial

“La migraña constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años y es una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”, apunta el especialista que se remite al Global Burden of Disease Survey, programa mundial que evalúa la mortalidad y discapacidad que generan las principales enfermedades, lesiones y factores de riesgo, un consorcio de más de 9.000 investigadores y 162 países.

La [migraña](#) es una cefalea primaria que afecta aproximadamente al 12 % de la población mundial.

En España, es la enfermedad neurológica con más prevalencia -afecta a unos cinco millones de personas- y es la responsable de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral en el territorio nacional, con un coste anual estimado de dos mil millones de euros, según la SEN.

Los síntomas de la migraña y su cronificación

Las crisis de cefalea, especialmente la migraña cursa con dolor de cabeza, malestar, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz, olores o sonidos, entre otros.

Unas consecuencias que producen una “importante limitación en la actividad de quien las sufre, obligando a reducirla en más del 50 % de las ocasiones y precisando de reposo en cama hasta en el 20-30 % de los casos”, señala el doctor Irimia.



EFE/Alessandro Di Meo

“Además, algunos pacientes presentan **ansiedad anticipatoria**, es decir, miedo constante a que sobrevengam nuevas crisis, lo cual repercute en su estado de ánimo, generando mayor ansiedad y agravando la enfermedad”, explica el especialista.

Pero también pueden generar limitaciones en el desarrollo profesional e incluso en la educación, ya que en muchos casos se inicia en la infancia o la adolescencia, señala.

Los síntomas de las cefaleas primarias son muy variables en función de quienes las padecen. Oscila entre un dolor de cabeza ocasional, hasta crisis de dolor muy frecuentes y de gran intensidad.

Además, dependiendo de cada paciente, la cefalea puede evolucionar de formas muy distintas: “Se puede producir la remisión de las crisis a lo largo del tiempo, se puede experimentar cierta persistencia de las crisis pero con relativa estabilidad (es lo que se denomina **cefalea episódica**), o la enfermedad puede progresar hasta la cronificación del dolor”, manifiesta el neurólogo.

“La migraña es, de hecho, el tipo de cefalea con mayor tendencia a la cronificación. Estimamos que un 3 % de los pacientes con migraña episódica evolucionan anualmente a una migraña crónica y que cerca del 50 % de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica sufren migraña”.

“La falta de diagnóstico y de tratamiento y la automedicación son los factores que están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican. Y aunque no todas las cefaleas primarias son iguales, sí que todas se caracterizan porque con un diagnóstico y un tratamiento correcto es posible llegar a controlar la enfermedad y evitar que se cronifique”, destaca el experto de la [SEN](#).

“Una cefalea crónica, no solo generará más discapacidad, sino que su manejo se volverá mucho más complejo. Por lo tanto, en días como hoy (Día Nacional de la Cefalea) es importante destacar la importancia de que cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta frecuencia y le incapacita en su vida diaria, debe consultar con su médico”, aconseja.

El neurólogo subraya: “No todos los tratamientos disponibles son válidos para todos los tipos de dolor de cabeza, ni éstos son efectivos en todos los pacientes y caer en la automedicación, es el primer paso para que nuestro dolor de cabeza se cronifique”.

Etiquetas

[DOLOR CRÓNICO](#)[ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS](#)[SINTOMAS](#)

Artículos relacionados



PUBLICIDAD

NEUROLOGÍA

Los 7 consejos de los neurólogos para prevenir los riesgos de ictus

En las enfermedades neurológicas están algunas de las principales causas de discapacidad o mortalidad. Más de un 80% de ictus, o más del 30% de Alzheimer se podrían evitar cuidando nuestro cerebro.



Rebeca Gil

18·04·23 | 17:00 | Actualizado a las 17:00



Consejos del neurólogo para mantener un cerebro sano

«El cerebro es el órgano más importante de nuestro cuerpo porque es como nuestro ordenador central».

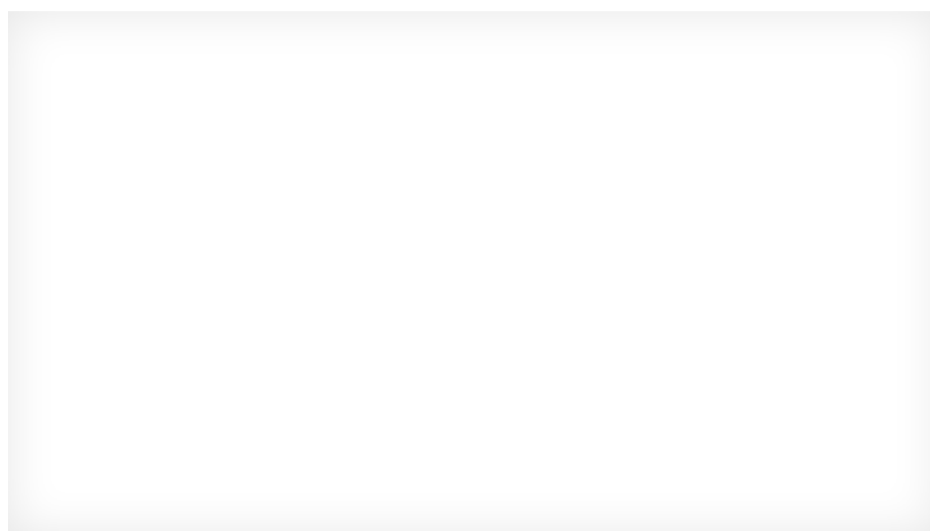
RELACIONADAS

Neuronas humanas implantadas en el cerebro de ratas “humanizan” a los roedores

Los insultos son procesados por el cerebro como una bofetada

Gracia a él sentimos, pensamos, aprendemos, recordamos y controlamos todas las funciones de nuestro cuerpo: desde cómo nos movemos, hasta cómo hablamos, respiramos, hacemos la digestión o cómo late nuestro corazón.

PUBLICIDAD



«Sin él sería imposible la vida», explica el **doctor Jesús Porta-Etessam**, vicepresidente de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN).

- «Pero a pesar de su importancia, es muy escaso el conocimiento que tiene la población sobre la importancia de cuidarlo adecuadamente».



Recreación del cerebro en una persona / WIKIMEDIA

El especialistas en neurología evidencia este desconocimiento con un ejemplo:

- *«Más de un 80% de los casos de ictus, o más del 30% de los casos de Alzheimer, se podrían evitar si prescindiésemos de realizar prácticas perjudiciales para nuestro cerebro y si lleváramos a cabo hábitos cerebro-saludables».*

Y es que, como explica el doctor Porta-Etessam:

- **«Sorprende que, en el caso del cerebro, es muy escaso el porcentaje de personas que conoce cómo debe tratarlo adecuadamente».**
- **«Vivirlo, usarlo, conocerlo y cuidarlo es algo fundamental a todas las edades, y debemos aprender y crear hábitos cerebro-saludables».**

El 16% de los españoles sufre una enfermedad neurológica

PUBLICIDAD



Las enfermedades neurológicas afectan a más de 7 millones de personas en nuestro país, lo que supone que afectan a un 16% de la población.

Pero no sólo eso. Entre este tipo de patologías se encuentran algunas de las principales causas de discapacidad o mortalidad.

Hablamos de enfermedades como:

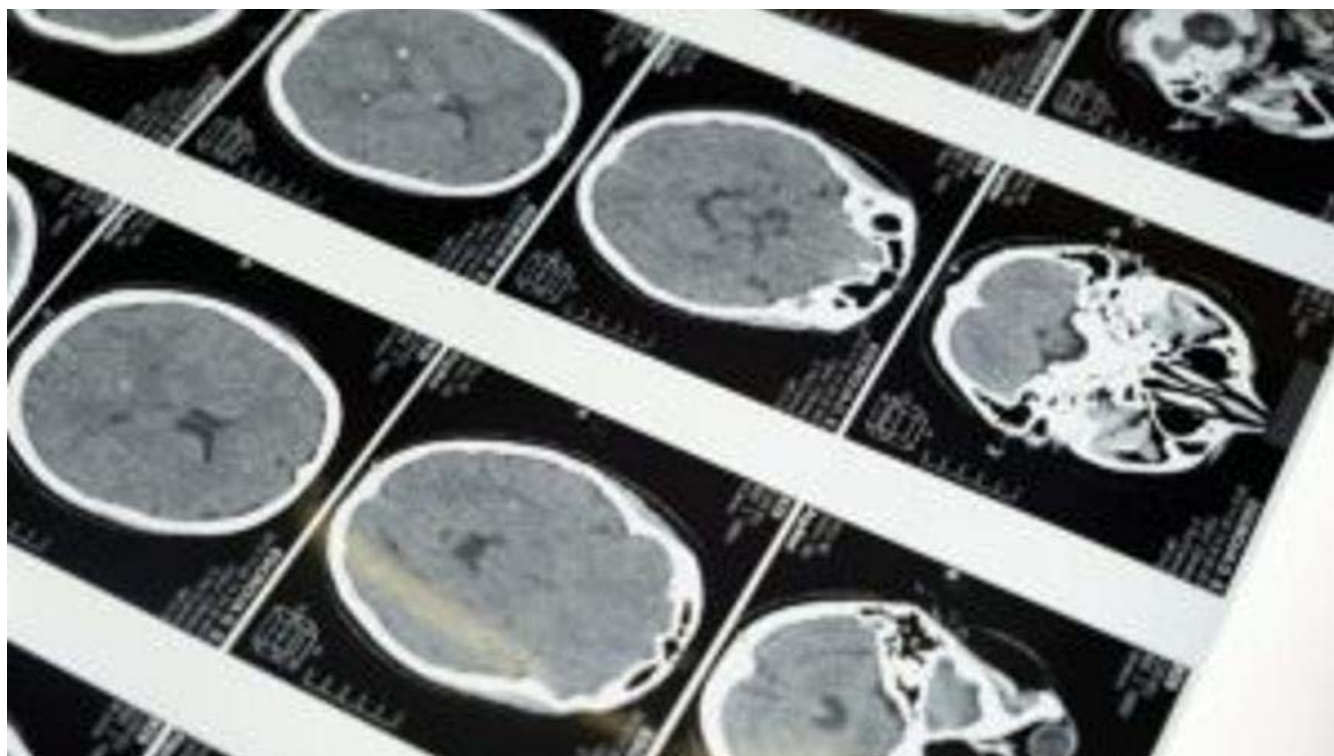
- El ictus
- Las demencias
- Las cefaleas
- La epilepsia
- La esclerosis múltiple
- La esclerosis lateral amiotrófica...

Que lideran los rankings de incidencia, mortalidad y/o discapacidad en España.

El ictus, por ejemplo, es la segunda causa de mortalidad en España (la primera en las mujeres).

9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas que tienen reconocida una discapacidad en España son neurológicas (ictus, Alzheimer, Parkinson, ELA...).

Por no hablar de la migraña que es, según la OMS, la segunda enfermedad, después de las caries, más frecuente de la humanidad.



Siete consejos para mantener un cerebro sano

«Tanto la prevención, como su identificación temprana cuando aparecen los primeros síntomas, son vitales para reducir el impacto socio-sanitario de las enfermedades neurológicas», comenta el **doctor José Miguel Láinez**, presidente de la **SEN**.

Conocemos cómo prevenir las **enfermedades cardiovasculares**, la obesidad, la diabetes... pero es muy probable que no sepamos cómo prevenir una enfermedad que afecte a nuestro cerebro.

Por eso, los expertos en neurología facilitan siete claves para mantener este órgano esencial en perfecto estado.

- 1.** Lo primero es que hay que **estimular nuestra actividad cerebral** y mantenerse mentalmente activo. Para ello son múltiples las actividades que podemos realizar como leer, escribir, memorizar números de teléfono, participar en **juegos de mesa**, realizar actividades manuales, completar crucigramas, aprender y practicar un nuevo idioma, etc.
- 2.** Además, hay que **evitar el sedentarismo**. Ejercitar algún tipo de actividad física de forma regular, bien sea mediante la práctica de un deporte o realizando uno o dos paseos diarios de al menos 30 minutos.
- 3.** **Potenciar las relaciones sociales** y afectivas evitando la incomunicación, el aislamiento social y, por supuesto, el estrés.
- 4.** Realizar una **dieta equilibrada**, evitando el exceso de grasas animales y de sal y potenciando el consumo de frutas y verduras.
- 5.** Llevar hábitos de **vida saludables**. Nada de alcohol, tabaco ni drogas. Y, por supuesto, descansar durmiendo 8 horas diarias.
- 6.** Controlar la hipertensión, dado que es el principal factor de riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus.
- 7.** **Proteger el cerebro contra las agresiones físicas** del exterior mediante la utilización sistemática del cinturón de seguridad en los vehículos y del casco cuando se viaja en moto.

SALUD

Sinestesia, la no enfermedad de Miguel Bosé: estos son sus síntomas

Cantantes como Lady Gaga o Stevie Wonder, pintores como Van Gogh y escritores como Nabokov la tienen y aseguran tener mayor creatividad



Miguel Bosé. EM

ELENA VELA Madrid

Actualizado Miércoles, 19 abril 2023 - 08:26

[Ver 2 comentarios](#)

El controvertido cantante Miguel Bosé ha reconocido recientemente que tiene sinestesia. Fue en el programa de TVE 'Cover Night', donde **Fredrik Strand**, uno de los aspirante confeso que tenía esta cualidad. "Yo soy", expresó Miguel Bosé a Chanel, confirmando así que el artista también tiene sinestesia.

Entrevista Miguel Bosé: "Me salí del sistema y me preparo para ser autosuficiente: soy maestro panadero"

La sinestesia provoca curiosos efectos en las personas que la tienen. Hay quienes saborean las palabras y otros ven las letras de colores. También quienes interpretan las melodías en un tono rojo o incluso pueden dar forma física al dolor o a la pasión. Es en el fondo una cualidad con nombre de enfermedad a la que muchos artistas veneran por la creatividad.

PUBLICIDAD



Un 'don' o manera de percibir la realidad con la que son capaces de ver sonidos, oír colores o saborear palabras.

"Cuando una persona tiene sinestesia las vías que conectan cada uno de sus sentidos con el cerebro funcionan de manera distinta a como lo hace en la mayoría de la gente", explica el neurólogo **Jesús Porta**, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En pocas palabras, se trata de **percibir una sensación como la correspondiente a otro sentido**, "por ejemplo, escuchar una nota musical y que nuestro cerebro la interprete con un color", concreta el neurólogo.

La sinestesia -que no corresponde a una enfermedad, sino a una manera de percibir la realidad- forma parte de la vida de **más del 4% de la población mundial**. "Aunque hay muchas personas que se sugestionan". Una persona que piensa en un plátano e imagina el color amarillo, no es sinestésica. "Lo es quien lee esa palabra en color amarillo aunque esté escrita en tinta negra", concreta el especialista.

En los estudios al respecto se ha observado que esto podría responder a una **activación extra en algunas áreas del cerebro**, como las zonas límbicas (principal sistema responsable de la vida afectiva y de la formación de memoria) o en las que procesan el color, entre otras. Además, "se conoce su componente genético", añade el neurólogo.

PUBLICIDAD



Hay dos planteamientos para entender la relación entre sinestesia y creatividad. En primer lugar, "las personas que desde pequeños están interpretando las cosas de forma distinta, **desarrollan un cerebro mucho más plástico**, con una mayor capacidad para realizar metáforas o para explotar la parte creativa", explica el vicepresidente del SEN. En segundo lugar, también es **por visibilidad**. "Los artistas que se han pronunciado, al ser notorios, dan mayor importancia y de alguna forma nos impacta, por ello creamos la asociación entre creatividad y sinestesia", apunta el especialista.

En cuanto al día a día de estas personas. Al no tratarse de una patología, no suele tener consecuencias negativas. Los estudios señalan las personas con sinestesia podrían sentir **agotamiento o estrés por el exceso de estímulos y sobrecarga sensorial** a lo largo del día, pero la mayoría no experimentará ninguna alteración en su rutina. "Muchos de ellos ni siquiera saben que lo son. La sinestesia es algo natural y, al no tratarse de una patología, **no suele tener consecuencias negativas**", comenta Porta. Cuando escuchan hablar a un famoso o a algún conocido sobre su vivencias o sensibilidad es ahí cuando quizá se pregunten porqué el ocho es azul o el acorde Re es verde pistacho.

Además de los tipos mencionados: el **grafema-color**, aquellos que ven palabras o números en un determinado color, la **chromestesia** que hace que al escuchar sonidos puedan verse colores o viceversa.

La sinestesia también puede influir en los **parámetros de tiempo y espacio** percibiéndolo como si fuera una entidad física representada en bloques de distintos tamaños y colores, según su carga. O **auditiva-táctil** con la que la persona experimenta sensaciones físicas al oír determinados sonidos, o **léxico-gustativa** que perciben sabores al escuchar una palabra. O incluso son capaces de atribuir personalidad a un símbolo.

ARTISTAS CON SINESTESIA A LO LARGO DE LA HISTORIA

Arte y sinestesia, sinestesia y arte. Relaciones que en dan por hecho al conocer la cantidad de artistas que anuncian serlo. Además, la combinación de sensaciones con palabras o texturas y colores forman parte del día a día de personas no tan sensibles. **Expresiones como "amarillo chillón", "ásperas palabras" y "dulce mirada", son fruto de un sinestésico**. A lo largo de la historia, en el campo de los artistas este fenómeno se entiende como una cualidad o un 'don' para la creación cultural.

Personalidades como **Vladimir Nabokov**, el escritor ruso de *Lolita*, explicó en una entrevista que "tenía un don anormal que le permitía ver las letras de colores", al igual que **Charles Baudelaire**, poeta francés, que en su obra relacionaba olores con sonidos.

 Sinestesia, la no enfermedad de Miguel Bosé: estos son sus síntomas



algo, acordaos de la...




Harry de Sussex,
hortera y magnífico
inútil

En el mundo de la pintura, caras conocidas como **Vincent Van Gogh** y **Wassily Kandinsky**, visten las paredes de los museos con genialidades no siempre comprensibles para un ojo poco sensible.

Detrás de los micrófonos, el cantante **Stevie Wonder** admitió en una entrevista que disfrutaba de su sinestesia y explicó que bautizó su pieza *The purple chord* con ese nombre por que veía el morado al escuchar el acorde. **Pharrell Williams** también se sumó a este colectivo y explicó que el amarillo con acentos de mostaza y sorbete de naranja son los colores que representan su éxito *Happy*. **Lady Gaga** también tiene sinestesia. Además, de personajes como **Kanye West**, o **Jimi Hendrix** que aseguran sentir colores y formas cuando componen o escuchan música, algo que agradecen por su inspiración.

Miguel Bosé

Ver enlaces de interés 

Conforme a los criterios de  The Trust Project

[Saber más](#)

El director de El Mundo selecciona las noticias de mayor interés para ti.

[Recibir Newsletter](#)



Nerea Rodríguez de 'Operación Triunfo' y su increíble transformación física desde que salió de OT

tira  illas

Te recomendamos

Enlaces Patrocinados Enlaces promovidos por Taboola

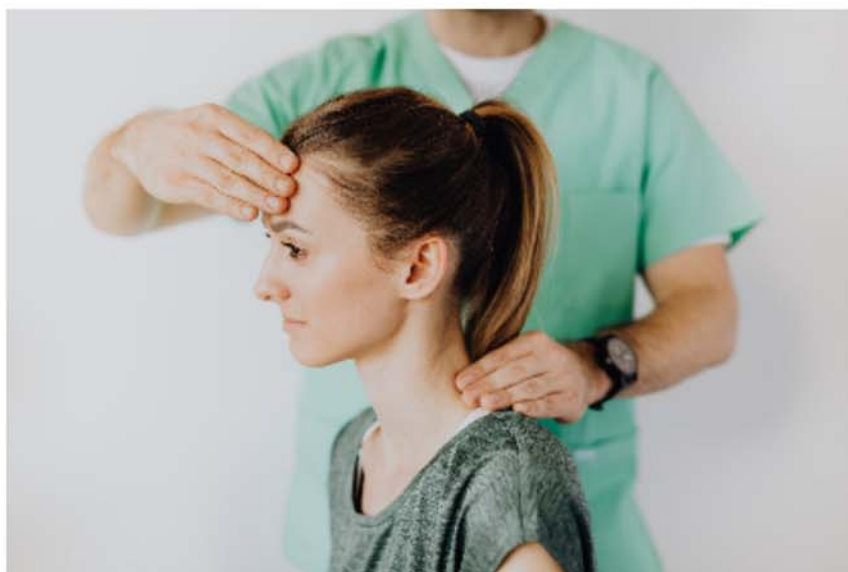
Cardi B rompe su traje por la entepierna haciendo twerking en mitad de un concierto en Tailandia
Marca

(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com>)



19 abril 2023 5 Views

DÍA NACIONAL DE LA CEFALEA



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2021/03/dolor-cabeza.jpeg>)Redacción, 19-04-2023.- Hoy, 19 de abril, es el **Día Nacional de la Cefalea**, también denominada comúnmente como dolor de cabeza, que es uno de los **motivos más frecuentes de consulta entre los médicos de atención primaria, urgencias y especialistas en Neurología**.

Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido **dolor de cabeza en algún momento de su vida y la cefalea constituye el primer motivo de consulta de los pacientes que requieren asistencia neurológica en las consultas de Neurología**.

“Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que solemos dividirlos en dos grandes grupos: cefaleas primarias y cefaleas sintomáticas o secundarias. Las cefaleas sintomáticas o secundarias, como su propio nombre indica, son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias son enfermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90% de los casos de cefalea. Y, dentro de las cefaleas primarias, la migraña y la cefalea tipo tensión son los tipos de cefalea primaria más frecuentes”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La **Organización Mundial de la Salud** estima que al menos un 50% de la población mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año.

Y en España, según datos de la SEN, más de un **74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69% para los varones y del 79% para las mujeres.** Además, un 4% de la población padece algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, padece dolor de cabeza más 15 días al mes.

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dia-nacional-de-la-cefalea/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dia-nacional-de-la-cefalea/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dia-nacional-de-la-cefalea/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/dia-nacional-de-la-cefalea/>)

[Sanidad >](#)

LA VIDA CONTIGO

Guía sobre la migraña: debes acudir al médico tras el primer dolor incapacitante

Los especialistas explican causas, síntomas y tratamientos de la enfermedad que se manifiesta con un dolor de cabeza intenso o grave y es de las más discapacitantes del mundo



Imagen del Migraine Adaptive Brain Center, del Hospital Vall d'Hebron, inaugurado en octubre de 2019. ELISENDA PONS

3 Se lee en minutos

Beatriz Pérez

Barcelona 19 de abril del 2023 a las 07:03. Actualizada a las 07:06



0 Comentarios ▾

Unos cinco millones de españoles (900.000 catalanes) padecen migraña, una enfermedad

PUBLICIDAD

[una media de cinco años](#) en acceder a un tratamiento adecuado, debido al **infradiagnóstico** y a las barreras a la prescripción, por lo que los especialistas recomiendan acudir al médico tras sufrir un primer dolor incapacitante. Estas son las principales características de una de las enfermedades más **discapacitantes**.

PUBLICIDAD

Ad

¿Cuál es su incidencia?

La [migraña](#), una enfermedad con cierto componente genético, afecta a un **12% de la población mundial**. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la enfermedad **más frecuente de la humanidad**. Afecta a más **mujeres** que a hombres, ya que está influida por las hormonas femeninas. "Por ejemplo, la **bajada de los estrógenos** en la mujeres, en el día 28 de la regla, puede provocar migraña", señala **Robert Belvís**, director de la Unidad de Cefaleas del **Hospital de la Santa Creu i Sant Pau** (Barcelona) y secretario del grupo de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La migraña, que suele empezar cuando la persona tiene entre 10 y 14 años y acabar a partir de los 65, está **entre la segunda y la sexta enfermedad más discapacitante**. Hay un 4% de pacientes que sufren **migraña crónica** que son los que acuden a los hospitales. Los médicos llaman a los enfermos a contactar con la **Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice)**, en cuya web está colgado el libro 'Empodérate de tu migraña', de Robert Belvís y Noemí Morollón.

X

PUBLICIDAD

¿En qué se diferencia de la cefalea?

La **cefalea**, un tipo de dolor de cabeza, es un **síntoma** de la migraña. **La migraña es la enfermedad**. "Una persona con migraña puede manifestar a veces **ataques muy incapacitantes**, entre los que hay dolor de cabeza, **fotofobia** [intolerancia a la luminosidad], **fonofobia** [intolerancia a los sonidos fuertes], **vómitos, náuseas...** Es como si el cerebro entrara en un proceso de apagado parcial, y es algo que dura **entre unas horas y tres días**", apunta por su parte **Patricia Pozo Rosich**, jefa de la Unidad de Cefalea del Hospital Vall d'Hebron (Barcelona) y responsable del centro Migraine Adaptive Brain.

¿Cuáles son los síntomas?

El dolor de cabeza es **hemicraneal** (esto es, no duele toda la cabeza) y suele ser **pulsátil**, como un **martillazo**. Además, hay **náuseas, vómitos, fonofobia, sonofobia, incluso osmofobia** (rechazo a los olores). Es un dolor que aumenta con **esfuerzos banales**, por ejemplo, al mover la cabeza. La doctora Pozo Rosich destaca, además, que la migraña genera mucha "ansiedad anticipadora". "Nunca sabes cuándo puedes tener un ataque. **No puedes planear tu vida**. Las personas están totalmente condicionadas por estos ataques, generando un **cambio vital absoluto** para poder adaptarse a vivir con esta enfermedad", dice la neuróloga de Vall d'Hebron.

PUBLICIDAD

Ad

X

PUBLICIDAD

¿Qué factores causan migraña?

El origen de la migraña es una combinación de **factores ambientales y genéticos**. Algunas familias son especialmente propensas a sufrirla y la genética influye en el tipo de migraña que sufren las personas afectadas. "El paciente **no se habitúa a los cambios**, concretamente al de **estrés**. El incremento de estrés produce migraña, pero la reducción también", señala el doctor Belvís. Aunque el estrés es el **factor "número uno"** de la migraña, hay otros. En mujeres, la **menstruación** puede favorecer la migraña. También el **ayuno**. Por eso los pacientes deben mantener siempre los **mismos horarios de comidas y de sueño**, porque cuando se modifican puede producirse una migraña. "Por eso es típico que, en el **fin de semana**, haya más casos de migrañas, porque es cuando se alteran los ritmos de sueños y comidas", apunta el médico de Sant Pau.

¿Qué tipos de migraña hay?

La **migraña con aura**, la **migraña sin aura** y la **migraña menstrual**. "Uno de cada cuatro pacientes sufre un fenómeno muy específico y espectacular que se llama **aura**. Es la **visión de lucécitas en blanco y negro** y dura aproximadamente menos de una hora", apunta el doctor Belvís. A algunos pacientes **se les duermen la cara y la mano**, y pueden tener problemas para hablar. "Se llama aura porque este fenómeno viene **antes del dolor de cabeza**. A veces **se confunde con un ictus**", dice el neurólogo.

Noticias relacionadas

- "Infravalorada" e "infradiagnosticada": así es convivir con un 'rompecabezas' llamado migraña

PUBLICIDAD

X

- Solo el 14% de los pacientes con migraña tiene acceso a los fármacos innovadores

La migraña más frecuente es la que se manifiesta sin aura, en la que no se produce este fenómeno, sino los síntomas anteriormente descritos. Por su parte, la **migraña menstrual** se relaciona con la bajada brusca de los niveles de estrógenos, que suele producirse justo antes de la menstruación.

¿Cuáles son los tratamientos?

Si un paciente tiene **cuatro ataques de migraña al mes**, debe hacer un **tratamiento preventivo**: tomar unas pastillas diarias que, aunque no curan, **reducen los ataques**. Si las pastillas no son suficientes y el paciente sufre migraña **15 días al mes**, hay un **tratamiento de toxina botulínica (bótox)** que "paraliza los nervios del dolor enviando una señal de relax al cerebro", explica Belvís. Son unas **31 inyecciones** alrededor de la cabeza y las cervicales. También hay un nuevo tratamiento de **anticuerpos monoclonales contra el CGRP**, que es la proteína del dolor de cabeza en la migraña. "Es una autoinyección que se hace con un bolígrafo parecido al de la diabetes", dice el neurólogo.

Temas

La vida contigo

Sanidad

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias
Ayudas Solares 2023

Atrévete a descubrir tu próxima historia en destinos paradisíacos
Melia

Toyota C-HR Electric Hybrid
Toyota

Más información

Rafa destapa lo que ha ocurrido realmente con su premio del bote de 'Pasapalabra': "He tenido que pedir dinero"
El Periódico de España

Más de 600 modelos de zapatillas deportivas de las mejores marcas
Decathlon

Leer más

Adiós al papel higiénico: el sustituto que cada vez utiliza más gente
El Periódico de España

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

PUBLICIDAD

Ad

PUBLICIDAD

X



[Fisioterapia Valencia](#) » [blog](#)

MÉTODO BOBATH: QUÉ ES: FUNDAMENTOS Y APLICACIONES EN FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA

¿Qué es?

Rood





Contacta con un fisioterapeuta en Valencia

ENFOQUE BOBATH PPT

El propósito del estudio era describir la gama de conocimientos relativos al concepto Bobath/NDT en la rehabilitación neurológica de adultos, sintetizar los hallazgos, identificar las lagunas de conocimiento y desarrollar recomendaciones de base empírica para futuras investigaciones. Este artículo explora la literatura conceptual.

Una revisión del alcance de los artículos de investigación y no investigación publicados entre 2007 y 2012. Dos revisores independientes seleccionaron los estudios basándose en un procedimiento sistemático. Los criterios de inclusión de los estudios fueron: literatura en inglés accesible electrónicamente con Bobath y/o terapia del neurodesarrollo (NDT) como encabezamiento de materia en el título/palabra clave/abstracto/comparación de intervenciones con

respecto a afecciones neurológicas en adultos. Los datos se resumieron con respecto al propósito del estudio, la definición y operacionalización del concepto Bobath, la demografía de los terapeutas, el reclutamiento, la discusión y las conclusiones.

De las 33 publicaciones identificadas, 14 intentaron definir los fundamentos teóricos e identificar los aspectos clave de la práctica clínica del concepto Bobath contemporáneo. Las publicaciones comprendían tres artículos teóricos, cuatro encuestas, un Delphi reportado a través de dos artículos, un estudio cualitativo, tres cartas al editor y un editorial.

¿CUÁL ES EL PRINCIPIO BÁSICO DEL ENFOQUE BOBATH?

Principios de Bobath

Centrarse en la calidad del movimiento. Normalización del tono para facilitar el movimiento activo. Posicionamiento y postura en posición tumbada, sentada y de pie. Desalentar los movimientos compensatorios.

¿CUÁL ES LA EFICACIA DEL ENFOQUE BOBATH?

Conclusiones- Esta revisión sistemática confirma que, en general, el Concepto Bobath no es superior a otros enfoques. Basándose en la síntesis de las mejores pruebas, no se dispone de pruebas de la superioridad de ningún enfoque.

[Más Información](#)

Rutina de belleza para lucir radiante en las festividades

¿CUÁL ES EL EFECTO DE LA TERAPIA BOBATH?

También se demostraron sus efectos en la mejora del tono muscular y la sensación cortical. apertura, tiempo de movimiento prolongado y falta de precisión (Michaelsen et al, 2009). Se ha demostrado que varias intervenciones son eficaces para mejorar la función de las extremidades superiores después de una apoplejía.

FISIOTERAPIA DE LA PARÁLISIS CEREBRAL

Métodos Avanzados de Neurorrehabilitación (4 ECTS) pretende ser una asignatura que permita al alumno descubrir diferentes conceptos, metodologías, técnicas o estrategias en el ámbito del tratamiento del paciente neurológico.

Las enfermedades neurológicas tienen un gran impacto en nuestra sociedad. Según la SEN (Sociedad Española de Neurología), 9 de las 15 enfermedades más frecuentes entre las personas con discapacidad reconocida en España son neurológicas.

El objetivo principal del curso es adquirir los conocimientos básicos de

los diferentes conceptos y métodos de abordaje de los que dispone actualmente el fisioterapeuta dedicado al paciente neurológico. Se pretende que el alumno sea capaz de identificar su papel dentro de un equipo interdisciplinar que se ocupa de todas las áreas afectadas de la persona. En este sentido, queremos profundizar en determinadas patologías que presentan un importante número de personas y que, quizás por su complejidad, no fueron trabajadas en profundidad durante la carrera. Estas y otras personas afectadas por trastornos neurológicos serán candidatas a ser tratadas a través de los abordajes que son objeto de estudio en esta asignatura. Por último, aprender a realizar un buen razonamiento clínico será fundamental para poder elaborar los objetivos de la fisioterapia y te permitirá elegir las herramientas de tratamiento más adecuadas en cada caso.

[Más Información](#)

¿Sentadilla correcta e incorrecta? 5 errores típicos al hacer sentadillas

PATRÓN DE INHIBICIÓN DE REFLEJOS

El concepto Bobath es un enfoque de la rehabilitación neurológica que se aplica en la evaluación y el tratamiento de pacientes (por ejemplo, adultos tras un ictus[1] o niños con parálisis cerebral[2]). El objetivo de la aplicación del concepto Bobath es promover el aprendizaje motor para un control motor eficiente en diversos entornos, mejorando así la participación y la función. Esto se consigue mediante habilidades específicas de manejo del paciente para guiarlo en el inicio y la realización de las tareas previstas[3]. Este enfoque de la rehabilitación neurológica es multidisciplinar, y en él participan principalmente fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y logopedas. En Estados Unidos, el concepto Bobath también se conoce como “tratamiento del neurodesarrollo” (NDT)[1].

El concepto y sus tutores/instructores internacionales han adoptado la neurociencia y los avances en la comprensión del control motor, el aprendizaje motor, la neuroplasticidad y la ciencia del movimiento humano. Creen que este enfoque sigue desarrollándose.

ENFOQUE BOBATH

Juan-Manuel Belda-Lois. Información adicional Intereses contrapuestos Los autores declaran que no tienen intereses contrapuestos. Contribuciones de los autores JB estructuró el contenido del artículo y realizó la revisión de todo el artículo. SM redactó el borrador del manuscrito y revisó la integración de las distintas secciones. IB proporcionó el marco para la introducción. JM contribuido a la sección de dispositivos robóticos, especialmente exoesqueletos y JP revisado y buscado la coherencia de esta parte en todo el documento. DF revisó el artículo en busca de coherencia en los aspectos neurofisiológicos. MM y FT redactaron las secciones de neurofisiología de la marcha y técnicas clásicas de rehabilitación de la marcha. MI revisó el manuscrito para que fuera coherente en el enfoque de la rehabilitación de la marcha. AR y AC escribieron sobre BCIs basados en fNIRS y MR lo revisó. TS y CB escribió y revisó la sección de EEG basado BCIs. Todos los autores leyeron y aprobaron el manuscrito final. Derechos y permisos

[Más Información](#)

Enfermedad de Paget

Este artículo se publica bajo licencia de BioMed Central Ltd. Se trata de un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia de Atribución Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>), que permite el uso, distribución y reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite adecuadamente el trabajo original.



Descubre s
de frenada
regenerativ
lexus.es

PRUÉBALO

PÁRKINSON

Mitos sobre el párkinson: "Cuando la gente me ve caminar piensa que voy borracha"

Ni el párkinson es una enfermedad propia de gente mayor ni todos los afectados sufren temblores. Estos son algunos de los mitos en torno a ella que los expertos quieren desterrar.

[Afectado de párkinson: "No llegaba a la hora al trabajo porque me quedaba bloqueado en la calle sin poder moverme"](#)

CONTENIDO EXCLUSIVO

M. ORDOVÁS NOTICIA / ACTUALIZADA 19/4/2023 A LAS 05:00



Mitos v verdades sobre el Párkinson Kristina Urrasti

Este contenido es exclusivo para suscriptores

H

YA SOY SUSCRIPTOR

LO MÁS LEÍDO

Suscripción trimestral

3€

ÚNETE

Suscripción anual

12€

ÚNETE

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

CONTENIDO PATROCINADO |

recomendado por Taboola

Los mejores zapatos para caminar y estar de pie para hombre
MQQSO

Leer más

"Existen más de 200 tipos de dolor de cabeza"

Un 89% de los hombres y un 99% de las mujeres aseguran padecer o haber padecido este problema, que a veces es un síntoma y, otras, una enfermedad en sí mismo



▲ El lugar de la cabeza en el que se focaliza el dolor también es un signo para tener en cuenta Dreamstime / Dreamstime

GABRIELA GARRIDO



Creada: 19.04.2023 06:04

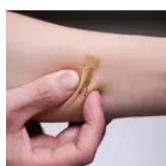
Última actualización: 19.04.2023 06:04

NOTICIAS RELACIONADAS



Entrevista

«La innovación en Cardiología intervencionista permite vivir más y mejor»



Investigación

La tecnología planta cara a las úlceras diabéticas



▲ Consulta de Neurología en el Hospital Virgen Macarena de Sevilla EP

ELENA GENILLO @helengenillo



Sevilla Creada: 19.04.2023 06:04
Última actualización: 19.04.2023 06:04

NOTICIAS RELACIONADAS



Agua
Medidas exprés para combatir la sequía en Andalucía



Sociedad
Cómo llegar a la Feria de Abril de Sevilla: el plan de tráfico 2023




Efeméride
Sevilla celebra medio siglo de la Feria de Abril en Los Remedios

Alrededor de un millón de andaluces sufren dolores de cabeza de forma recurrente y según la Sociedad Española de Neurología (SEN) **más del 40% está sin diagnosticar** y más de la mitad se automedica, contribuyendo así a que se cronifique esta enfermedad.

No todas las cefaleas son iguales. Dentro de las cefaleas primarias –es una enfermedad en sí misma y no provocada por otra dolencia– existen 200 tipos y se dividen en tres grupos: **migrañas, cefaleas tensionales y trigeminoautonómicas**. Pese a que desde la SEN advierten de que no se la la importancia que merecen.

Las cefaleas constituyen uno de los motivos más frecuentes de consulta entre los médicos de atención primaria, urgencias y especialistas en Neurología. Se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los

Atresplayer 



Día Nacional de la Cefalea

¿Qué dolor de cabeza tienes? Estos son los síntomas de las cefaleas más frecuentes y su tratamiento

La migraña, la cefalea tensional y de racimos son los dolores de cabeza más comunes en España. Es importante consultar con un médico cuando una persona sufre cefaleas con cierta recurrencia y le incapacita en su vida diaria.

▼ EN BREVE

- [¿Cómo avisa la migraña? Síntomas y claves para que los tratamientos funcionen](#)
- [El neurólogo Rodríguez Vico advierte sobre los dolores de cabeza: "Son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años"](#)



Beatriz G. Portalatín 
19 abr 2023 | 05:03



En España, más de un 74% de la población ha tenido alguna vez una **cefalea: la migraña y la llamada cefalea tensional son las más frecuentes**, pero hasta un 4-5% sufre esta enfermedad de manera crónica, es decir, tiene dolor de cabeza más de 15 días al mes. Estos datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ponen de manifiesto la importancia y necesidad de tener un buen diagnóstico y por ende, un tratamiento acorde a nuestro dolor de cabeza, porque no todos son iguales.

"Con un diagnóstico y un tratamiento correcto es posible llegar a controlar la enfermedad y evitar que se cronifique", afirma con motivo del Día Nacional de la Cefalea (19 de abril) el **Dr. Pablo Irimia, neurólogo y coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN**. Por lo que cuanto antes, mejor.

Según la Clasificación Internacional de Cefaleas, existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que solemos dividirlos en dos grandes grupos.

- **Cefaleas primarias.** Son enfermedades en sí mismas, supone más del 90% de los casos de cefaleas. La migraña y la cefalea tensional son los más frecuentes.
- **Cefaleas sintomáticas o secundarias:** son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad. Suponen menos del 10% de ellas.

"Las cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor **discapacidad** generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida", señala el doctor Irimia. Dentro de ellas, la migraña y la cefalea tensional son las más frecuentes. También, aunque mucho menos frecuente, la cefalea de racimos.

Migraña

Un 12% de la población española sufre **migrañas, la enfermedad neurológica más prevalente en España** y la responsable, según la SEN, "de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral en el territorio nacional, con un coste anual estimado de 2 mil millones de euros".

Los síntomas de la migraña son: dolor de cabeza, especialmente en un solo lado, acompañado de malestar, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz, olores o sonidos... Y empeora con la actividad física. En el 30% de los casos tienen también la llamada **cefalea aura**, "una situación de pérdida de visión, hormigueos o problemas para hablar que duran menos de 1 hora y que habitualmente precede a la aparición del dolor", tal como **aquí** el doctor Irimia, de la SEN. No tiene cura pero sí tratamientos sintomáticos y preventivos para disminuir la frecuencia de las crisis.

Cefalea tensional

Es el dolor de cabeza más frecuente que afecta al 60% de la población. Según explica en su web oficial la **Clínica Universidad Navarra**, se trata de un dolor de

Destacado hoy

En Portada

- 1** [Resultados de un ensayo](#)
La 'fórmula' para mejorar la supervivencia del cáncer de pulmón (el más mortal en España)
- 2** [Trastorno de Espectro Autista \(TEA\)](#)
Saber que tienes autismo con 40 años: "Toda mi vida he sentido que no encajaba en este mundo"
- 3** [Día Nacional de la Cefalea](#)
El neurólogo Rodríguez Vico advierte sobre los dolores de cabeza: "Son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años"

cabeza completo (duele toda la cabeza) y su síntomas más común es el "**dolor de intensidad leve o moderada** que aparece de modo episódico y puede durar varios días" ni suele asociarse con otros síntomas como vómitos, náuseas tal como los que hemos citado anteriormente en el caso de la migraña. No empeora con la actividad física.

En este **video** de **Zapeando**, la farmacéutica Marian García, más conocida como Boticaria García, explica cómo es este tipo de dolor de cabeza, tan común y molesto.



Este es el dolor de cabeza más común y así puedes tratarlo |

Cefalea de racimos

Es uno de los más incapacitantes porque el dolor de cabeza suele ser muy fuerte. Tal como explicamos en este **artículo**, los síntomas más característicos son: el dolor aparece en un lado sólo de la cabeza, tiene una duración breve pero intensa; tan intensa que muchos pacientes lo definen como un "**dolor atroz e insoportable**".

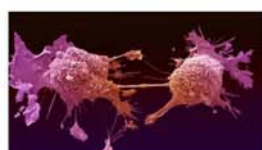
MÁS NOTICIAS



El neurólogo Rodríguez Vico advierte sobre los dolores de cabeza: "Son la primera causa de discapacidad entr..."



Quedarte ciega en un instante: "No es fácil aceptarlo, pero hasta en los momentos más duros hay..."



La 'fórmula' para mejorar la supervivencia del cáncer de pulmón (el más mortal en España)



¿Por c... viruel: sugier de ret

Además y según explica la CUN, puede haber también enrojecimiento ocular, lagrimeo, congestión nasal, hinchazón facial, edema de los párpados y rinorrea en el mismo lado en el que duele la cabeza. En España, más de 50.000 personas sufren este dolor de cabeza pero se trata sin duda de una **enfermedad infradiagnosticada**.

laSexta / Noticias / Bienestar / Salud y Enfermedades

MÁS SOBRE ESTE TEMA

Directo neurología cefaleas migrañas

Día Nacional de la Cefalea

El neurólogo Rodríguez Vico advierte sobre los dolores de cabeza: "Son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años"

Cuando las cefaleas son recurrentes es importante consultar con un neurólogo (el experto en esta patología) para evitar que el dolor se cronifique. Sin embargo, sólo el 40% de las personas que padecen dolores de cabeza lo consulta.

▼ EN BREVE

- [¿Cómo avisa la migraña? Síntomas y claves para que los tratamientos funcionen](#)



El neurólogo Rodríguez Vico advierte sobre los dolores de cabeza: "Son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años" | Pexels

Enfermedades Vida saludable Salud mental La Tribu El botiquín

ENFERMEDADES

Cefalea tensional o migraña: ¿por qué me duele la cabeza?



U. RODRÍGUEZ
LA VOZ DE LA SALUD



Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida **LA VOZ DE LA SALUDISTOCK**

Prácticamente la totalidad de la población, hasta un 89 % de los hombres y un 99 % de las mujeres, sufre o ha sufrido cefalea

19 abr 2023 . Actualizado a las 09:29 h.



Comentar ·

e duele la cabeza», ¿hace cuánto pronunciaste esta frase por última vez? |

«**VI** consulta y una de las enfermedades que mayor discapacidad genera en el mundo.

No todos los dolores de cabeza son iguales, no todos se deben a lo mismo, no todos se tratan igual y no todos tienen las mismas consecuencias. Es más, **hay más de 200 tipos de cefaleas**, la gran cuestión es: ¿cuál es la mía? «De hecho, uno de los grandes problemas que nos encontramos, sobre todo en pacientes con formas crónicas, es que hay un error diagnóstico muy evidente de la migraña con la cefalea tensional. Cuando a un paciente con todos los síntomas de migraña se le diagnostica cefalea tensional, tenemos un problema», asegura Javier Díaz de Terán, neurólogo de la Unidad de Cefaleas del Hospital La Paz (Madrid).

El fondo de la cuestión es, ¿cuáles son las diferencias?, ¿cómo podemos no confundirlas? Lo primero que tenemos que saber es que las cefaleas se pueden clasificar en dos grandes grupos: primarias y sintomáticas o secundarias. Estas

tipo de enfermedad; es decir, el dolor de cabeza es el síntoma de otra patología, como puede ser una lesión en el cerebro, tumores o infarto cerebral. Por otro lado, **las cefaleas primarias** son en sí mismas una enfermedad y son las más frecuentes puesto que representan el 90 % del total de dolores de cabeza. Es en estas últimas en las que nos vamos a centrar, aunque la recomendación principal para cualquier persona que sufra molestias frecuentes e incapacitantes es que acuda a su médico.

¿Cuándo es necesario consultar a un médico por un dolor de cabeza?

Pablo Irimia, coordinador del grupo de estudio de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que se debe acudir ante «cualquier dolor que incapacite a la persona y le impida hacer vida normal debería ser motivo de consulta médica. Cuando el dolor es muy frecuente, también tendríamos que consultar».

Además, el experto recalca que existen «una serie de síntomas que a uno le tienen que hacer pensar que no se trata de una cefalea primaria, sino de una secundaria. Cualquier dolor de cabeza que se inicie de forma muy repentina, como puede ocurrir en pacientes que tengan hemorragia, con un inicio súbito. Y siempre que el dolor de cabeza se acompañe de otra sintomatología, como problemas de memoria, problemas para caminar, trastornos visuales muy frecuentes, aquí es cuando hay que hacer una consulta médica para asegurarse de que no se trate de una causa secundaria que requiera un tratamiento específico».

La migraña y la cefalea tipo tensión, las cefaleas primarias más frecuentes

Dentro de las cefaleas primarias, los dos tipos más comunes son la tensional y la migraña. La primera, según el doctor Irimia, es la más frecuente entre la población general: «Es un dolor que muchas personas han tenido en alguna ocasión y que normalmente depende de contracturas graves, exceso de estrés, falta de sueño». La molestia suele empezar en la parte posterior de la cabeza y se propaga hacia adelante. En la mayoría de los casos, en ambos lados. Las personas que la sufren

del cuello o nace de este.

Sin embargo, Irimia recalca que este tipo de dolor de cabeza no se suele acompañar ni de ganas de vomitar, ni de sensibilidad al ruido —al contrario de la migraña, donde sí se pueden dar—. «En general, las personas que tienen cefalea tensional no requieren una ayuda médica como ocurre con otras cefaleas primarias, porque es **un dolor más fácil de controlar**. La excepción está cuando este dolor de cabeza tensional se vuelve muy frecuente y, a veces, requiere consultas médicas y tratamiento», apunta.

 <h3>Cefalea tensional</h3>	 <h3>Migraña</h3>
<ul style="list-style-type: none"> • DOLOR QUE ABARCA TODA LA CABEZA (PUEDE IRRADIAR DE LA NUCA) • SENSACIÓN DE PRESIÓN • NO EMPEORA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA • RELACIONADA CON EL ESTRÉS, ANSIEDAD, TRAUMATISMO O MALA POSTURA • DURACIÓN: 30 MIN - 7 DÍAS 	<ul style="list-style-type: none"> • DOLOR EN UN SOLO LADO (HEMICRANEAL) • PULSÁTIL • EMPEORA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA • PUEDE ACOMPAÑARSE DE NÁUSEAS, VÓMITOS, HIPERSENSIBILIDAD A LA LUZ Y EL RUIDO • DURACIÓN: 4 - 72 HORAS

FUENTE: SEN

Los principales síntomas de la cefalea tensional y la migraña. **La Voz de la Salud**

Por su parte, la migraña, «se caracteriza por un dolor que dura **entre 4 y 72 horas**, de localización hemicraneal —solo se focaliza en un lado de la cabeza— y el paciente lo describe como un latido de pulsación», aclara el doctor. Y añade que este se puede acompañar de «náuseas, vómitos, hipersensibilidad a la luz y al ruido, y se sufre un empeoramiento con la actividad física y el movimiento».

Díaz de Terán remarca, además, que la migraña es mucho más compleja que un simple dolor de cabeza: «Nuestros pacientes, antes del dolor tienen **sensaciones prodómic**as como los bostezos, la apetencia por cosas dulces o saladas, que responde a la activación del hipotálamo. Luego se van activando otras áreas, como la corteza visual, que está muy implicada en estos fenómenos que llamamos auras

grupos de personas que padecen migraña: aquellos que las sufren con aura y los que no. Los primeros, ven como aparecen otros síntomas además del dolor de cabeza, como problemas de vista, sensitivos, hormigueos, o dificultad de comprensión y para articular palabras.

«Ya en la fase de dolor —continúa explicando Díaz de Terán—, aparecen otras estructuras implicadas, como los núcleos del tronco del cerebro u otras más profundas, como el tálamo o la corteza límbica, que también juega un papel importante en la experiencia del dolor. Después de todo eso, cuando el paciente está ya con mucha cefalea, con náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al ruido, el cerebro se 'agota' y entra en una fase postdrómica, conocida como **resaca de la migraña**».

Nuevos tratamientos para la migraña: ¿de verdad acaban con el dolor?

CINTHYA MARTÍNEZ



Llegados a este punto también podríamos hablar de **cefalea en racimos**, que es un tipo poco frecuente. Según apuntan desde la SEN, tiene unas características muy definidas que la diferencian de otros tipos de dolor de cabeza. Además de su fuerte intensidad, es un dolor de cabeza unilateral que se suele localizar alrededor del ojo y/o la sien, que se inicia y cesa de forma abrupta. Por lo general, va acompañado de congestión nasal, enrojecimiento de ojos y lagrimeo. Durante las crisis, los pacientes muestran una gran inquietud motora y además se suelen presentar casi siempre a la misma hora, con un predominio nocturno en el 73 % de los casos. La cefalea en racimos suele debutar en adultos jóvenes, con una media de edad que ronda los 30 años. Aunque también se dan casos en la infancia, adolescencia y en personas mayores.

En datos:

Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida.

Un 4% de la población padece algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, dolor de cabeza más 15 días al mes.

población mundial.

La migraña constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años.

Un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar.

El 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

Fuente: Sociedad Española de Neurología.



Pablo Irimia, neurólogo: «Cuando el dolor de cabeza aparece más de tres veces al mes, se recomienda utilizar un tratamiento preventivo»

UXÍA RODRÍGUEZ

¿Cuántas veces has pronunciado o escuchado esta frase en los últimos meses?: «Me duele la cabeza». Probablemente más de una. Lo cierto es que el 46 % de la población española presenta algún tipo de cefalea activa. El coruñés **Pablo Irimia** es el Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología y nos ayuda a comprender en esta entrevista todo sobre la forma más frecuente de dolor en el ser humano.

— Probablemente no exista nadie en el mundo que no haya pronunciado esa frase alguna vez. Me gustaría empezar por el principio. ¿Qué es una cefalea y qué tipos de cefalea existen?

[Seguir leyendo](#)



News·ES EURO



News ES Euro > Salud

✓ estos son sus síntomas - .

SALUD Betty ✓ Noticias ⌚ about 2 hours ago 🚫 REPORT



estos son sus síntomas - .



Cantantes como Lady Gaga o Stevie Wonder, pintores como Van Gogh y escritores como Nabokov la tienen y aseguran tener una mayor creatividad.

El polémico cantante Miguel Bosé ha reconocido recientemente que padece sinestesia. Estuvo en el programa de TVE ‘Noche de Portada’, donde **Fredrik Strand**, uno de los aspirantes confesó que tenía esta cualidad. “Yo soy”, expresó Miguel Bosé a Chanel, confirmando así que la artista también tiene sinestesia.

La sinestesia provoca efectos curiosos en las personas que la padecen. Hay quienes saborean las palabras y otros ven las letras de colores. También los que interpretan las melodías en tono rojo o incluso pueden dar forma física al dolor o la pasión. Básicamente es una cualidad con el nombre de una enfermedad que muchos artistas veneran por la creatividad.

Un ‘don’ o forma de percibir la realidad con la que son capaces de ver sonidos, oír colores o degustar palabras. “Cuando una persona tiene sinestesia, las vías que conectan cada uno de sus sentidos con el cerebro funcionan de manera diferente a como lo hacen en la mayoría de las personas”, explica el neurólogo. **Jesús Porta** Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En resumen, se trata de **percibir una sensación como correspondiente a otro sentido** “por ejemplo, escuchar una nota musical y que nuestro cerebro la interprete con un color”, especifica el neurólogo.

La sinestesia -que no corresponde a una enfermedad, sino a una forma de percibir la realidad- forma parte de la vida de **más del 4% de la población mundial**. “Aunque hay muchas personas que se sugieren”. Una persona que piensa en un plátano e imagina el color amarillo no es sinestésica. **“Es el que lee esa palabra en amarillo aunque esté escrita en tinta negra”** especifica el especialista.

En estudios al respecto, se ha observado que esto podría responder a una **activación adicional en algunas áreas del cerebro**, como las áreas límbicas (principal sistema responsable de la vida afectiva y la formación de la memoria) o las que procesan el color, entre otras. Además, “se conoce su componente genético”, añade el neurólogo.

Existen dos enfoques para comprender la relación entre la sinestesia y la creatividad. En primer lugar, “las personas que desde pequeñas interpretan las cosas de otra manera, **desarrollan un cerebro mucho más plástico**, con mayor capacidad de hacer metáforas o de explotar la parte creativa”, explica el vicepresidente de la SEN. En segundo lugar, también es **para visibilidad** “Los artistas que han hablado, al ser notorios, le dan mayor importancia y de alguna manera nos impactan, por eso creamos la asociación entre creatividad y sinestesia”, apunta la especialista.

En cuanto al día a día de esta gente. Al no ser una patología, no suele tener consecuencias negativas. Los estudios indican que las personas con sinestesia pueden sentir **agotamiento o estrés por estímulos excesivos y sobrecarga sensorial** a lo largo del día, pero la mayoría no experimentará ninguna interrupción en su rutina. “Muchos de ellos ni siquiera saben que lo son. La sinestesia es algo natural y, al no ser una patología, **no suele tener consecuencias negativas**”, comenta Porta. Cuando escuchan a un famoso o a un conocido hablar de sus experiencias o sensibilidad, es cuando pueden preguntarse por qué el ocho es azul o el acorde D es verde pistacho.



Nacidas con suerte: A sus 12 años, estas gemelas ya son famosas

Brainberries



Eternamente jóvenes: 8 Famosas que no parecen tener más de 40

Brainberries



7 datos interesantes de una reconocida cantante colombiana

Brainberries



No culpes a tu almuerzo: 6 Soluciones caseras para el mal aliento

Brainberries

Además de los tipos mencionados: el **grafema-color** aquellos que ven palabras o números en un determinado color, el **chromesthesia** que permite ver colores al escuchar sonidos o viceversa.

La sinestesia también puede influir en la **parámetros de tiempo y espacio** percibiéndolo como si fuera un ente físico representado en bloques de diferentes tamaños y colores, según su carga. CUALQUIERA **auditivo-táctil** con el que la persona experimenta sensaciones físicas al escuchar ciertos sonidos, o **léxico-gustatorio** que perciben sabores al escuchar una palabra. O incluso son capaces de atribuir personalidad a un símbolo.

ARTISTAS CON SINESTESIA A LO LARGO DE LA HISTORIA

Arte y sinestesia, sinestesia y arte. Relaciones que se dan por sentadas al conocer el número de artistas que anuncian ser artistas. Además, la combinación de sensaciones con palabras o texturas y colores forman parte del día a día de las personas que no son tan sensibles. **Expresiones como “amarillo brillante”, “palabras duras” y “mirada dulce” son fruto de una sinestésica.** A lo largo de la historia, en el campo de los artistas este fenómeno se entiende como una cualidad o un ‘don’ para la creación cultural.

personalidades como **Vladimir Nabokov** escritor ruso de *Lolita*, explicó en una entrevista que “tenía un don anormal que le permitía ver letras de colores”, al igual que **Carlos Baudelaire** Poeta francés, que en su obra asoció los olores con los sonidos.

En el mundo de la pintura, caras conocidas como **Vincent Van Gogh** y **Wassily Kandinsky** vistieron las paredes de los museos con una genialidad que no siempre es comprensible para un ojo insensible.

Detrás de los micrófonos, la cantante **Stevie Nicks** admitió en una entrevista que disfrutó de su sinestesia, explicando que llamó a su pieza *el acorde morado* con ese nombre porque vio púrpura cuando escuchó el acorde. **Pharrell Williams** También se sumó a este colectivo y explicó que el amarillo con toques mostaza y el naranja sorbete son los colores que representan su éxito. *Feliz.* **Lady Gaga** También tiene sinestesia. Además, personajes como **Kanye West** cualquiera **Jimi Hendrix** que afirman sentir colores y formas cuando componen o escuchan música, algo que aprecian por su inspiración.

Según los criterios de

Los neurologos advierten que más del 40% de las personas que sufren de dolor de cabeza crónico no han sido diagnosticadas todavía

Por **Servimedia** - 18 de abril de 2023



MADRID, 18 (SERVIMEDIA)

Más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) y, además, la mitad de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

Ambos factores, falta de diagnóstico y de tratamiento y automedicación, "están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican", como explicó el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

Y aunque no todas las cefaleas primarias son iguales, "sí que todas se caracterizan porque con un diagnóstico y un tratamiento correcto es posible llegar a controlar la enfermedad y evitar que se cronifique", agregó este especialista. Destacó también que una cefalea crónica, "no sólo generará más discapacidad, sino que su manejo se volverá mucho más complejo".

Por ello, recomendó a cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta recurrencia que consulte con su médico. “Caer en la automedicación es el primer paso para que nuestro dolor de cabeza se cronifique”, recalcó.

Además, un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea primaria crónica, experimentando dolor de cabeza más 15 días al mes. Constituye uno de los motivos más frecuentes de consulta entre los médicos de atención primaria, urgencias y especialistas en Neurología, según la SEN. Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida y la cefalea constituye el primer motivo de consulta de los pacientes que acuden al neurólogo.

Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que los especialistas dividen en dos grandes grupos: cefaleas primarias y cefaleas sintomáticas o secundarias. “Las cefaleas sintomáticas o secundarias, como su propio nombre indica, son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias son enfermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90% de los casos de cefalea”, explicó Irimia.



Apúntate sin compromiso

Ahorra con OCU en tu factura de luz y gas. ¿A qué esperas?

Patrocinado por OCU

DISCAPACIDAD Y CEFALEA

“Las cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida”, recordó el coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN.

“De hecho, y según el ‘Global Burden of Disease Survey’, la migraña, constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años y es una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”, aseveró.

La migraña es una cefalea primaria que afecta aproximadamente al 12% de la población mundial y es la enfermedad neurológica con más prevalencia en España, ya que afecta a unos cinco millones de personas, según al SEN. Además, es la responsable de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral en el territorio nacional, “con un coste anual estimado de dos mil millones de euros”.

En cuanto a los síntomas de la migraña como dolor de cabeza, malestar, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz, olores o sonidos, entre otros, “producen una importante limitación en la actividad de quien las sufre, obligando a reducirla en más del 50% de las ocasiones y precisando de reposo en cama hasta en el 20-30% de los casos”, destacó Irimia.

“Además, algunos pacientes presentan ansiedad anticipatoria, es decir, miedo constante a que sobrevengan nuevas crisis, lo cual repercute en su estado de ánimo, generando mayor ansiedad y agravando la enfermedad. Por otra parte, también pueden generar limitaciones en el desarrollo profesional e incluso en la educación, ya que en muchos casos se inicia en la infancia o la adolescencia”.

En España, según datos de la SEN, más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69% para los varones y del 79% para las mujeres.

- Te recomendamos -



Explora nuevas sensaciones

Kia Xceed. Diseñado para adaptarse a tu estilo de vida



Naturalmente inspirador

Kia Sportage. Un diseño avanzado para mentes inspiradas



Enamora en cualquier terreno

Kia Stonic. Puro dinamismo dentro y fuera de la ciudad



Samsung Galaxy A14 5G gratis

Móviles gratis contratando la Sinfin GB Infinitos ¡Date cuenta amiga!



CITROËN C5 AIRCROSS

CITROËN ESTRENA 2 VECES. Compra, devuelve o cambia cada 3 años



Conduce el Peugeot 3008

No esperes más. Ahora con entrega inmediata.



Inscríbete y ahorra

VII Compra Colectiva de Energía de OCU.
Hasta el 27 de abril



Tu cocina al mejor precio

En IKEA tenemos la cocina que se adapta a tus necesidades y presupuesto

Los profesionales de la neurología continúan demostrando su compromiso hacia la Fundación Freno al Ictus, trabajando juntos para combatir y prevenir esta enfermedad

Por **Servimedia** - 13 de abril de 2023



MADRID, 13 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Fundación Freno al Ictus renovaron este jueves su convenio de colaboración para “seguir impulsando actividades relacionadas con la prevención, tratamiento y concienciación del ictus”, la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto.

Según los firmantes del acuerdo, se trata de un paso más “para reducir la alta incidencia del ictus en España”. Además, ambas entidades se comprometen a llevar a cabo acciones que promuevan la salud y la calidad de vida de los afectados y sus familias.

El presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, mostró su satisfacción por la renovación de este convenio para concienciar sobre el ictus y mejorar la atención a los afectados. "La suma de esfuerzos entre la sociedad civil y científica es esencial para lograr un cambio significativo en la lucha contra esta enfermedad", destacó.

Por su parte, el doctor José Miguel Láinez, presidente de la SEN, confirmó la relevancia de que este tipo de acuerdos, con el deseo de que sirvan para "fomentar la prevención del ictus y para trabajar en que la población sepa identificar correctamente sus síntomas".

Láinez recordó que sólo controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables se podría prevenir hasta el 90% de los casos de ictus. "A pesar de que reaccionar a tiempo es esencial para sobrevivir o para no sufrir una discapacidad por ictus, actualmente en España sólo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad", afirmó.

Por ello, este especialista confía en que iniciativas como ésta ayuden a poner freno a esta enfermedad. El ictus es una alteración de la circulación cerebral que compromete la llegada de sangre al cerebro provocando el consiguiente daño neuronal.



¡A que esperas!



Si quieres pagar menos en tu factura de energía, con OCU puedes

Patrocinado por OCU

Se estima que una de cada seis personas tendrá un ictus a lo largo de su vida, lo que significa que actualmente es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto.

Además, es la segunda causa de mortalidad, la primera en caso de las mujeres, y que afecta a más de 120.000 personas en España, provocando la muerte o una discapacidad grave en un porcentaje elevado de los casos.

La duración del convenio será de tres años, prorrogable por periodos de igual duración, por acuerdo expreso de ambas partes y todas las iniciativas en las que ambas entidades colaboran actualmente seguirán realizándose sin cambios.

- Te recomendamos -

Explora nuevas sensaciones

Kia Xceed. Diseñado para adaptarse a tu estilo de vida

Naturalmente inspirador

Kia Sportage. Un diseño avanzado para mentes inspiradas

Enamora en cualquier terreno

Kia Stonic. Puro dinamismo dentro y fuera de la ciudad

Samsung Galaxy A14 5G gratis

Móviles gratis contratando la Sinfin GB Infinitos ¡Date cuenta amiga!

CITROËN C5 AIRCROSS

CITROËN ESTRENA 2 VECES. Compra, devuelve o cambia cada 3 años

Apúntate sin compromiso

Ahorra con OCU en tu factura de luz y gas. ¿A qué esperas?

Ordena tu ropa y tu cuarto

Si ordenas tu cuarto, que sea a tu gusto. Compra aquí

Elige tu Peugeot 3008

Diseño icónico, i-Cockpit® y sistema de sonido con Focal Hi-Fi.

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ACEPTAR

Noticias de Salud

Diario digital con noticias de actualidad relacionadas con el mundo de la salud. Novedades, encuestas, estudios, informes, entrevistas. Con un sencillo lenguaje dirigido a todo el mundo. Y algunos consejos turísticos para pasarlo bien

Seleccionar idioma ▼

Menú: [Salud](#) [Salud infantil](#) [Alimentación](#) [Vacunación](#) [Hospitales](#) [Pacientes](#) [Medicamentos](#)

18 April 2023

19 de abril: Día Nacional de la Cefalea

Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida

- Al menos un 50% de la población mundial ha padecido una cefalea primaria en el último año.
- Un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea primaria crónica, experimentando dolor de cabeza más 15 días al mes.
- Más de un 40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza de forma habitual está aún sin diagnosticar.
- Alrededor del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

Mañana, 19 de abril, es el Día Nacional de la Cefalea, también denominada comúnmente como dolor de cabeza, que es uno de los motivos más frecuentes de consulta entre los médicos de atención primaria, urgencias y especialistas en Neurología. Hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza en algún momento de su vida y la cefalea constituye el primer motivo de consulta de los pacientes que requieren asistencia neurológica en las consultas de Neurología.

“Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de 200 tipos de dolor de cabeza que solemos dividirlos en dos grandes grupos: cefaleas primarias y cefaleas sintomáticas o secundarias. Las cefaleas sintomáticas o secundarias, como su propio nombre indica, son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias son enfermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90% de los casos de cefalea. Y, dentro de las cefaleas primarias, la migraña y la cefalea tipo tensión son los tipos de cefalea primaria más frecuentes”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La Organización Mundial de la Salud estima que al menos un 50% de la población mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año. Y en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69% para los varones y del 79% para las mujeres. Además, un 4% de la población padece algún tipo de cefalea primaria crónica, es decir, padece dolor de cabeza más 15 días al mes.

“La cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que mayor discapacidad generan y presentan un alto impacto socioeconómico, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida”, señala el Dr. Pablo Irimia. *“De hecho, y según el Global Burden of Disease Survey, la migraña, constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años y es una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad”.* La migraña es una cefalea primaria que afecta aproximadamente al 12% de la población mundial. Es la enfermedad neurológica con más prevalencia en España -afecta a unas cinco millones de personas- y es la responsable de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral en el territorio nacional, con un coste anual estimado de dos mil millones de euros.

“La migraña de cefalea, especialmente los síntomas de la migraña dolorosa...



You May Like

Promoted Links by Taboola

Cambia tu vieja cama: los precios de las camas inteligentes en 2023 podrían sorprenderte

Camas inteligentes | Enlaces Publicitarios

Quirónsalud Málaga pone en marcha una Unidad Multidisciplinar Colorrectal Pediátrica

Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes, entrevistas Medicina médicos farmacia hospitales ...

Cloud Storage Options Might Surprise You

Cloud Storage | Search ads

Vithas Málaga realiza el primer traslado en hipotermia activa de un paciente prematuro en Andalucía

Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios informes, entrevistas Medicina médicos farmacia hospitales ...

Jennifer Aniston, 53, se quita el maquillaje, nos deja sin palabras

One Daily

Quirónsalud Málaga incorpora al Servicio de Cirugía Plástica las últimas técnicas de rejuvenecimiento facial y rinoplastia

Noticias de salud actualidad médica. Información, estudios

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ACEPTAR

Posted by Francisco Acedo at 18.4.23

Labels: cefalea, pacientes, salud

No comments:

Post a Comment

Newer Post

Home

Older Post

Subscribe to: Post Comments (Atom)

CONTACTO · Aviso Legal · Política de Privacidad · Política de Cookies

Copyright © Noticia de Salud



Buscador de noticias

La Hora de la Salud en la Costa del Sol con Francisco Acedo todos los Lunes 107.fm RtvMarbella

• Hablamos hy de las enfermedades raras. - 28/10/2022



LA HORA DEL DEPORTE EN LA COSTA DEL SOL



Hospital Vithas Xanit Internacional Benalmádena



Miércoles, 19 de abril de

2023

[Economía](#) [Política sanitaria](#) [Tecnología](#) [Industria](#) [Farmacia](#) [Hospitales](#) [Legislación](#) [I+D](#) [Nombramientos](#) [Opinión](#) [Entrevistas](#) [RSC](#)

| [Concienciados](#) | [Entre Bastidores](#) |

ES NOTICIA

[COVID-19](#) [Fármacos](#) [Estudios](#) [Innovación](#) [Formación](#) [Profesión](#) [Pacientes](#)

Publicidad

**Accesos de
máxima eficiencia**
Especialistas en puertas sanitarias



PORTIS
Grupo Otis

I+D

19 de abril, 2023

Un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido dolor de cabeza



Cerca del 50% de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

Según la SEN, un 4% de la población española, padece algún tipo de cefalea primaria crónica.

SEN

Con motivo del **Día Nacional de la Cefalea**, que se celebra este miércoles, 19 de abril, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** insiste en que el **dolor de cabeza** es uno de los motivos más frecuentes de consulta entre los **médicos de atención primaria**, urgencias y expertos en **Neurología** ya que hasta un 89% de la población masculina y un 99% de la femenina asegura padecer o haber padecido

NOTICIAS RELACIONADAS

- Alrededor de uno de cada dos pacientes con trastorno del sueño crónico desarrolla algún síntoma de trastorno mental

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

"La migraña constituye la primera causa mundial de discapacidad en personas entre los 15 y 49 años y es una de las cinco principales causas de años de vida vividos con discapacidad".

- 10 de cada 100.000 niños padecerán encefalitis este año, según la SEN
- La epilepsia es la cuarta enfermedad neurológica más común y se estima que más de 50 millones de personas la padecen

"Según la Clasificación Internacional de Cefaleas existen más de **200 tipos de dolor de cabeza** que solemos dividirlos en dos grandes grupos: **cefaleas primarias** y **cefaleas sintomáticas o secundarias**. Las cefaleas sintomáticas o secundarias, como su propio nombre indica, son aquellas en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otro tipo de enfermedad, pero las cefaleas primarias son enfermedades en sí mismas y, además, son las más habituales: suponen más del 90% de los casos de cefalea. Y, dentro de las cefaleas primarias, la **migraña** y la cefalea tipo tensión son los tipos de cefalea primaria más frecuentes", explica el doctor **Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Cefaleas de la SEN.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) estima que al menos un **50% de la población** mundial ha padecido una cefalea primaria, al menos una vez, en el último año. Y en España, según datos de la SEN, **más de un 74% de la población** ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria, con una distribución por sexos del 69% para los varones y del 79% para las mujeres. Además, un 4% de la población padece algún tipo de **cefalea primaria crónica**, es decir, padece dolor de cabeza más 15 días al mes.

Causa de discapacidad

"La cefaleas primarias se encuentran entre las enfermedades que **mayor discapacidad** generan y presentan un **alto impacto socioeconómico**, pues suelen afectar a un sector de la población que se encuentra en los años más productivos de su vida", señala el doctor Pablo Irimia.



El doctor Irimia también destaca que la migraña "constituye la **primera causa mundial de discapacidad** en personas entre

prevalencia en España (afecta a unas cinco millones de personas) y es la responsable de un alto **porcentaje de absentismo** y de **pérdida de productividad laboral** en el territorio nacional, con un coste anual estimado de dos mil millones de euros.

La migraña es una cefalea primaria que afecta aproximadamente al 12% de la población mundial.

Cronificación

Las cefaleas primarias tienen una **gran variabilidad interindividual** con diferencias significativas entre quienes las sufren, pudiendo oscilar entre un dolor de cabeza ocasional hasta crisis de dolor muy frecuentes y de gran intensidad, en otros.

Además, dependiendo de cada paciente, la cefalea puede **evolucionar de formas muy distintas**. "Se puede producir la remisión de las crisis a lo largo del tiempo, se puede experimentar cierta persistencia de las crisis pero con relativa estabilidad (es lo que se denomina cefalea episódica), o la enfermedad puede progresar hasta la **cronificación del dolor**", recalca el doctor Pablo Irimia.

"La migraña es el tipo de cefalea con mayor tendencia a la cronificación".

Por ello, la migraña es "el tipo de cefalea con **mayor tendencia a la cronificación**. Estimamos que un 3% de los pacientes con migraña episódica evolucionan anualmente a una migraña crónica y que cerca del 50% de los pacientes españoles que padecen una cefalea crónica padecen migraña", señala el doctor Irimia.

Hasta un 46% de la población española presenta algún tipo de **cefalea primaria activa**. Sin embargo, según datos de la SEN, más de un **40% de los pacientes que sufren dolor de cabeza** de forma habitual está aún sin diagnosticar y alrededor del **50%** de los pacientes con cefalea se automedica con analgésicos sin receta.

"La falta de diagnóstico y de tratamiento y la automedicación son los factores que están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican".

"La **falta de diagnóstico** y de **tratamiento** y la **automedicación** son los factores que están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican. Y aunque no todas las cefaleas primarias son iguales, sí que todas se caracterizan porque con un diagnóstico y un tratamiento correcto es posible llegar a controlar la enfermedad y evitar que se cronifique", destaca el doctor Pablo Irimia.

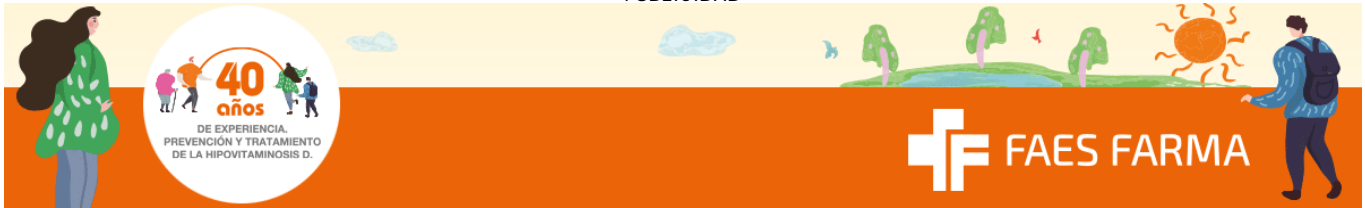
Por este motivo insiste en que es importante destacar "la importancia de que cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta recurrencia y le incapacita en su vida diaria, debe **consultar con su médico**, ya que no todos los tratamientos disponibles son válidos para todos los tipos de dolor de cabeza, ni éstos son efectivos en todos los pacientes y caer en la automedicación, es el primer paso para que nuestro dolor de cabeza se cronifique".

Puedes seguirnos



Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

PUBLICIDAD



Buscar



Compartir

Me Gusta 0

Comentar 0

PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Neuropsiquiatria

Seguir 9

Noticia | 19/04/2023

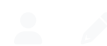
Las cefaleas son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años-



Las cefaleas son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años.

La Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz ha pedido certificarse porque es especialista en el abordaje y tratamiento especializado e integral de esta patología.

Los dolores de cabeza o cefaleas son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años. También son el primer motivo de consulta en los servicios de neurología. Estos datos de incidencia son muestra del impacto que genera este



vida de quienes lo padecen, e impactando notablemente en su vida familiar, social y laboral.

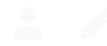
El responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario **Fundación Jiménez Díaz** es el **Dr. Jaime Samuel Rodríguez Vico**. Asegura que “solo el 40% de las personas que padecen esta patología lo consultan con su neurólogo. El promedio de tiempo para alcanzar un diagnóstico correcto supera los seis años”.

Esto da lugar a un tiempo largo durante el cual el paciente no puede seguir un tratamiento acorde a sus necesidades. Alerta que “solo una cuarta parte de los pacientes tiene prescrita la administración de triptanes, el tratamiento sintomático más específico para tratar la crisis de migraña; y únicamente el 13% recibe el tratamiento preventivo necesario para reducir la frecuencia, duración e intensidad de las crisis”.

Los dolores de cabeza o cefaleas son el primer motivo de consulta en los servicios de neurología.

Los datos de discapacidad ponen en relieve la urgencia de una mejora en el manejo y tratamiento de las cefaleas. El **Dr. Rodríguez Vico** señala la necesidad de centros que garanticen una asistencia -y también una actividad investigadora y docente- de calidad en esta patología. Insiste en que puede ser consultas monográficas o unidades de cefaleas, entiende que existen algunas diferencias entre ambas por equipamiento y dedicación.

Para él, todos los centros deben cumplir una serie de criterios. “Las unidades de cefaleas se diferencian en que deben tener más de un neurólogo (y al menos uno de ellos con dedicación exclusiva) frente al especialista único necesario en la consulta monográfica; una frecuencia superior a los dos módulos de consulta por semana dedicada a cefaleas -frente a uno, en el otro caso-; participar en estudios



nacionales o internacionales); y acceso a una unidad de neurocirugía, además de a las correspondientes de Radiología, Psiquiatría, Fisioterapia, Otorrinolaringología, Cirugía Oral y Maxilofacial y Oftalmología, que sería preciso para ambas modalidades”, expone el especialista.

Los centros de atención de las cefaleas tienen que garantizar una asistencia de calidad para poder tratar la discapacidad que produce adecuadamente

Las cefaleas en la Fundación Jiménez Díaz

La Fundación Jiménez Díaz es uno de hospitales que cumplen con los requisitos necesarios de una unidad de cefaleas. Ya ha solicitado su certificación a la Sociedad Española de Neurología (actualmente, solo hay una certificada en España). Ahora mismo ya atiende todo tipo de cefaleas y dolores neuropáticos cráneo-faciales con disponibilidad de cuatro neurólogos (uno de ellos en exclusividad). También hay una enfermera especializada de lunes a viernes y un Hospital de Día propio. En el ámbito asistencial se realizan técnicas invasivas como tratamientos con toxina tipo A, bloqueos anestésicos cráneo-faciales e infiltraciones trocleares. Pero, además de la asistencia, la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz tiene otros dos ejes de desarrollo: el docente y el investigador.

“En nuestra unidad -explica el **Dr. Rodríguez Vico**- hay 13 módulos de cefalea a la semana y cuatro de Hospital de Día de Cefaleas, y en ella rotan estudiantes de la Universidad Autónoma de Madrid y residentes tanto de Medicina Familiar y Comunitaria como de la especialidad de Neurología”. “En cuanto al área de investigación, participamos en estudios cooperativos nacionales e internacionales y, en la actualidad, tenemos cinco ensayos internacionales en marcha”, concluye el neurólogo.

Palabras clave: cefalea, discapacidad

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-70369>

LA PREVALENCIA DEL PÁRKINSON SE HA DUPLICADO EN LOS ÚLTIMOS 25 AÑOS EN EL MUNDO, CON 10.000 NUEVOS CASOS AL AÑO EN ESPAÑA, SEGÚN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (SEN).

Servimedia

Enlace noticia original

Además, un 15% de estos casos corresponde a menores de 50 años y un tercio de los nuevos enfermos está aún sin diagnosticar

Más de 7 millones de personas padecen párkinson en todo el mundo y en España, más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad, según datos de la SEN con motivo del Día Mundial del Parkinson, que se celebra este martes.

Se trata de la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor incidencia en el mundo y, además, la discapacidad y mortalidad del párkinson están aumentando más rápido que cualquier otra enfermedad neurológica.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló recientemente que la prevalencia de esta enfermedad se ha duplicado en los últimos 25 años en el mundo y este aumento ha producido que también se haya duplicado la pérdida de años de vida ajustados por discapacidad (que actualmente se estima en 5,8 millones de años).

La enfermedad produce diversos síntomas motores y no motores: entre los motores, los más habituales son el temblor y la lentitud de movimientos, según la SEN. Pero los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer.

Hasta en un 40% de los casos la primera manifestación es la depresión y, esto, puede llevar a diversos errores diagnósticos, afirmó la sociedad científica. Entre otros síntomas no motores destacan la ansiedad, los problemas cognitivos, trastornos del sueño, dolor, estreñimiento, problemas de deglución o de la función genitourinaria.

“Los síntomas no motores pueden llegar a ser, en muchas ocasiones, muy incapacitantes. Además, cuando los primeros síntomas de la enfermedad no son los motores o no son tan evidentes puede ser complicado identificarla de forma temprana e incluso difícil de diferenciar de otros síndromes parkinsonianos. Actualmente tenemos en España un retraso

síntomas parkinsonianos. Actualmente tenemos en España un retraso diagnóstico de entre uno y tres años y esto hace que aproximadamente un tercio de los nuevos casos estén aún sin diagnosticar”, señaló el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

Un diagnóstico temprano permite comenzar el tratamiento de esta enfermedad en las primeras fases, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes, prevenir complicaciones y minimizar la discapacidad a largo plazo. Y, aunque el tratamiento farmacológico disponible actualmente no logra detener el proceso degenerativo pero resulta eficaz para mejorar la mayoría de los síntomas motores y para muchos de los síntomas no motores.

“Requiere de un enfoque integral, en el que se incluyan también tratamientos no farmacológicos, y también un enfoque individualizado, según la discapacidad, la edad del paciente y de las complicaciones y síntomas que van surgiendo a lo largo de su evolución”, recalcó el doctor Sánchez Ferro.



Aunque tener un familiar cercano con la enfermedad de Parkinson aumenta las posibilidades de padecer este trastorno, solo un 10% de los casos de esta enfermedad corresponden a formas hereditarias. En el 90% de los casos, la causa sigue siendo desconocida, aunque la comunidad científica cada vez encuentra más evidencias de que su origen es el resultado de una combinación de factores ambientales en personas genéticamente predisuestas.

Según los especialistas, un buen estilo de vida ayuda a protegernos contra la enfermedad de Parkinson, lo que incluye «realizar ejercicio físico de forma regular, optar por la dieta mediterránea, o controlar la hipertensión y la diabetes tipo 2».

En cuanto a factores de riesgo, «la exposición a pesticidas, a disolventes industriales, a la contaminación del aire, o a infecciones por 'helicobacter pylori' o hepatitis C, también se han asociado, entre otros factores, a un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad». Los especialistas destacaron que «es necesario debatir programas de salud pública que eviten la exposición de la población» a dichos factores.

Día Nacional de la Cefalea

«Caer en la automedicación, es el primer paso para que el dolor de cabeza se cronifique»

La Sociedad Española de Neurología señala que la falta de diagnóstico y de tratamiento y la automedicación son los factores que están detrás de la mayoría de casos de empeoramiento de la cefalea



Archivo



Raquel Merino
Málaga

Seguir

Miércoles, 19 de abril 2023, 07:35

Comenta



Lo dice la Organización Mundial de la Salud (OMS): «En todo el mundo, solo

Lo dice la Organización Mundial de la Salud (OMS). «En todo el mundo, solo una minoría de las personas que sufren cefaleas reciben un diagnóstico apropiado formulado por un profesional sanitario». E insiste la Sociedad Española de Neurología (SEN): «La falta de diagnóstico y de tratamiento y la automedicación son los factores que están detrás de la mayoría de los casos que se cronifican».

En el Día Nacional de la Cefalea (19 de abril), la SEN incide en que «caer en la automedicación, es el primer paso para que el dolor de cabeza se cronifique». Por ello, desde esta organización destacan la importancia de que cualquier persona que comience a experimentar dolor de cabeza con cierta frecuencia, llegando incluso a incapacitarle en su vida diaria, debe consultar con su médico. «No todos los tratamientos disponibles son válidos para todos los tipos de dolor de cabeza, ni estos son efectivos en todos los pacientes», apunta.

Sin abrumar con datos, la cefalea, comúnmente denominada dolor de cabeza, es uno de los motivos más frecuentes de consulta entre los médicos de atención primaria, urgencias y especialistas en Neurología. En España, más de un 74% de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea, con una distribución por sexos del 79% para las mujeres y del 69% para los varones; y un 4% de la población padece algún tipo de cefalea crónica, es decir, padece dolor de cabeza más de 15 días al mes, según datos de la SEN.

Pero lo peor es que no solo es dolorosa sino también incapacitante. Las crisis de cefalea, especialmente los síntomas de la migraña (dolor de cabeza, malestar, náuseas, vómitos, intolerancia a la luz, olores o sonidos, entre otros), producen una limitación en la actividad de quien las sufre, afectando al desarrollo profesional y, en el caso de los más jóvenes, a los estudios. La Sociedad Española de Neurología calcula que el dolor de cabeza puede obligar a reducir la actividad de quienes lo padecen «en más del 50% de las ocasiones, precisando de reposo en cama hasta en el 20-30% de los casos».

Algunos pacientes presentan también lo que se conoce como ansiedad anticipatoria, es decir, miedo constante a que sobrevengan nuevas crisis. Lo

anticipatoria, es decir, miedo constante a que sobrevengan nuevas crisis, lo que repercute en su estado de ánimo, genera mayor ansiedad y agrava la enfermedad.

Tipos de cefalea

La SEN señala que las cefaleas presentan una gran variabilidad con diferencias significativas entre quienes las sufren, pudiendo oscilar entre un dolor de cabeza ocasional hasta crisis de dolor muy frecuentes y de gran intensidad. El tratamiento pasa por analgésicos (aspirina, ibuprofeno y naproxeno sódico), antieméticos (fármacos para impedir o controlar los vómitos y la cinetosis -mareo por movimiento-) y medicamentos profilácticos (antidepresivos, metoprolol, propranolol o topiramato.)

En cuanto a los diferentes tipos de dolor de cabeza, la Organización Mundial de la Salud los clasifica así:

Cefalea primaria

La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad, siendo más frecuente entre las mujeres por cuestiones hormonales. Está causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza.

Los episodios, que se suelen presentar con una frecuencia que varía entre uno al año y uno por semana, se caracterizan normalmente por cefalea de intensidad moderada a severa, con dolor localizado en un solo lado de la cabeza, que se puede manifestar como punzante y que empeora con la actividad física ordinaria; y que puede ocasionar náuseas. Puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días; náuseas (el síntoma conexo más característico)

La cefalea primaria más común

Hay que distinguir entre la cefalea tensional episódica, que se produce menos de 15 días al mes, y la cefalea crónica, que se produce más de 15 días al mes. Como su nombre indica, puede guardar relación con el estrés,

aunque también con problemas osteomusculares del cuello. El paciente describe esta cefalea a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde este.

Cefalea primaria

Esta es, según la OMS, la más rara, ya que afecta a menos de uno de 1.000 adultos en el mundo, siendo más frecuente en los hombres que en las mujeres. Se suele presentar superado los 20 años y se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes (hasta varias veces al día), breves pero sumamente dolorosos, que normalmente se concentran alrededor de un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de rinorrea u obstrucción de la fosa nasal del lado afectado, y el párpado puede estar caído.

Cefalea secundaria de rebote

El dolor de cabeza se manifiesta la mayor parte del tiempo, opresiva, persistente y generalmente más fuerte al despertar, que afecta hasta a un 7% de ciertos grupos de población, más a las mujeres que a los hombres.

Temas OMS Organizacion Mundial de la Salud Medicamentos

Comenta

Reporta un error



Publicidad

INBOX

LAS CEFALEAS SON LA PRIMERA CAUSA DE DISCAPACIDAD ENTRE LOS 16 Y LOS 49 AÑOS

La Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz es referente en Madrid en el abordaje y tratamiento especializado e integral de esta patología



Por **Voz Libre** Publicada 14 de abril de 2023



El Doctor Rodríguez Vico junto a personal de la Unidad de Cefaleas de la FJD.

Los dolores de cabeza o

PUBLICIDAD

SON TENDENCIA

- 1 El Hospital Ruber Internacional adapta sus instalaciones de maternidad con salas de parto integrado
- 2 El IIS-FJD colabora en un estudio que permite saber si un tratamiento de inmunoterapia para cáncer de pulmón es efectivo o no, a través de un biomarcador

cefaleas, son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años y, en efecto, también el primer motivo de consulta en los servicios de Neurología. Estos datos de incidencia son muestra del impacto que genera este trastorno del sistema nervioso, afectando de forma muy significativa la calidad de vida de quienes lo padecen, e impactando notablemente en su vida familiar, social y laboral.

Como explica el **Doctor Jaime Samuel Rodríguez Vico**, responsable de la Unidad de Cefaleas del **Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz** y especialista de su **Servicio de Neurología**, “solo el 40 por ciento de las personas que padecen esta patología lo consultan con su neurólogo, y el promedio de tiempo para alcanzar un diagnóstico correcto supera los seis años”, lo que da lugar a un tiempo largo durante el cual el paciente no puede seguir un tratamiento acorde a sus necesidades.

Sumado a esto, el especialista alerta de que “solo una cuarta parte de los pacientes tiene prescrita la administración de trintanes al tratamiento

- 3** Las cefaleas son la primera causa de discapacidad entre los 16 y los 49 años
- 4** El Hospital Universitario La Luz implementa en sus equipos la totalidad de las indicaciones clínicas de la PET-TAC, más allá de las oncológicas
- 5** Google y Microsoft: la batalla por la supremacía de la inteligencia artificial

PUBLICIDAD

...nptanes, el tratamiento sintomático más específico para tratar la crisis de migraña; y únicamente el 13 por ciento recibe el tratamiento preventivo necesario para reducir la frecuencia, duración e intensidad de las crisis”.

Tratamiento de las cefaleas

Estos datos ponen en relieve la urgencia de una mejora en el manejo y tratamiento de las cefaleas y, en este sentido, el **Doctor Rodríguez Vico** señala la necesidad de que existan centros que garanticen una asistencia -y también una actividad investigadora y docente- de calidad en esta patología, ya sea a través de consultas monográficas o de unidades de cefaleas, ya que existen algunas diferencias entre ambas fórmulas en cuanto a equipamiento y dedicación.

Así, si bien todos los centros deben cumplir una serie de criterios, “las unidades de cefaleas se diferencian en que deben tener más de un neurólogo (y al menos uno de

ellos con dedicación exclusiva) frente al especialista único necesario en la consulta monográfica; una frecuencia superior a los dos módulos de consulta por semana dedicada a cefaleas -frente a uno, en el otro caso-; participar en estudios colaborativos nacionales (en las unidades de cefaleas, ensayos de investigación nacionales o internacionales); y acceso a una Unidad de Neurocirugía, además de a las correspondientes de Radiología, Psiquiatría, Fisioterapia, Otorrinolaringología, Cirugía Oral y Maxilofacial y Oftalmología, que sería preciso para ambas modalidades”, expone el especialista.

Fundación Jiménez Díaz

La Fundación Jiménez Díaz es uno de hospitales que cumplen con los requisitos necesarios de una unidad de cefaleas y ha solicitado su certificación a la Sociedad Española de Neurología (actualmente, solo hay una certificada en España). Por eso, en la suya atiende todo

tipo de cefaleas y dolores neuropáticos cráneo-faciales, gracias a la disponibilidad de cuatro neurólogos (uno de ellos en exclusividad), una enfermera especializada de lunes a viernes y un Hospital de Día propio. En el ámbito asistencial se realizan técnicas invasivas como tratamientos con toxina tipo A, bloqueos anestésicos cráneo-faciales e infiltraciones trocleares.

Pero, además de la asistencia, la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz tiene otros dos ejes de desarrollo: el docente y el investigador. “En nuestra unidad -explica el **Doctor Rodríguez Vico**– hay 13 módulos de cefalea a la semana y cuatro de Hospital de Día de Cefaleas, y en ella rotan estudiantes de la Universidad Autónoma de Madrid y residentes tanto de Medicina Familiar y Comunitaria como de la especialidad de Neurología”. “En cuanto al área de investigación, participamos en estudios cooperativos nacionales e internacionales y, en la actualidad, tenemos cinco ensayos internacionales en marcha”, concluye el neurólogo.



Aquí, todos podemos tener un pueblo.
Vente. Estamos muy cerca.



POLÍTICA → El dardo de Yolanda Díaz a Marruecos revienta una aproximación de Moncloa a Mohamed VI

BIENESTAR

¿No pegas ojo? Así afecta el insomnio a tus emociones

La disminución de la creatividad, la memoria o la atención son algunos de los problemas que puede acarrear el insomnio, así como problemas de estrés o ansiedad



¿No pegas ojo? Así afecta el insomnio a tus emociones. Pixabay

NURIA HERNÁNDEZ CASTELLANO

PUBLICADO 19/04/2023 04:45

ACTUALIZADO 19/04/2023 04:50

El insomnio es uno de los problemas que llegan junto a las alergias cuando llega también

de luz, que haga más calor y el cambio de hora que vivimos hace unas semanas pueden alterar ciertos hábitos de nuestro día a día, como el descanso. La llegada de la primavera y los cambios que esta conlleva en el entorno afectan de manera significativa a las personas.

MÁS INFO



¿Qué puedes hacer si el trabajo te genera ansiedad?

Cómo renunciar a un trabajo que no te gusta o que te hace infeliz

Los cambios en los biorritmos provocan un cambio emocional que, a su vez, puede verse reflejado en nuestro descanso y que puede llevar a **momentos de insomnio**. “**El insomnio primaveral** es uno de los efectos de la astenia primaveral, una sensación pasajera correlacionada con el inicio de la primavera y que se produce como consecuencia de los desórdenes en el mecanismo fisiológico normal de adaptación de las personas a una nueva estación” indica Gema Cabañero, directora de I+D+i del método de nutricosmética avanzada de 180 The Concept.

Pero, ¿qué es lo que provoca exactamente esta falta de **sueño** reparador? “**Las horas de más luz hacen que disminuya la producción de melatonina y que aumente la serotonina**, provocando que nos sintamos más despiertos, lo cual repercute en el reloj biológico. Esto sumado a una subida de las temperaturas influye directamente **en la dificultad a la hora de poder dormir**. El principal problema de ello es que nos sentiremos más cansados, con menos energía y cabizbajos. Sin embargo, es un proceso transitorio”, explica la experta.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta tiene **dificultad para conciliar el sueño**. Esta y otras patologías relacionadas con **el descanso afectan al rendimiento diario y producen déficits cognitivos y de memoria**, además de problemas de **salud mental** como **ansiedad, estrés** o depresión, por lo que el sueño productivo es esencial.



El insomnio puede provocar estrés y cambios de humor. Pixabay

Aunque se trate de un proceso pasajero de adaptación, muchas veces este trastorno del sueño tiene **consecuencias devastadoras para nuestro día a día**, provocando cefaleas, mal humor y un cansancio que nos impide realizar la rutina de manera normal, así como cambios en nuestras emociones.

"No descansar correctamente origina un estado de estrés y ansiedad continuado que hace que los niveles de cortisol permanezcan elevados. Entre otras funciones, el cortisol se encarga de inhibir el sistema inmunológico para reservar energías y provoca también un aumento de la histamina. Por ello, si el insomnio se alarga en el tiempo, será necesario tratarlo", afirma Cabañero.

Insomnio y problemas emocionales

Tal y como explica Vicente Gea, decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de VIU, **descansar correctamente "redunda en otros beneficios más perceptibles** para las personas: incremento de la creatividad, de la memoria o de la atención, un mejor control del peso, menor riesgo o mayor resistencia para contraer enfermedades (incluidas las transmisibles) o efectos cardioprotectores, entre otros".

Si no existe **un descanso efectivo**, apunta María José García Rubio, docente de la Facultad, "rompemos con los ritmos biológicos que nos definen como especie humana", hasta tal punto que "todos estos procesos se interrumpen o tienen lugar parcialmente", ya que es imposible llevar a cabo una vida normal.

La propia SEN establece que, en al menos el 10 por ciento de los casos, **los problemas relacionados con el descanso** se deben a algún trastorno crónico y grave, y menos de un tercio de los afectados buscan ayuda profesional. "En las consultas de atención primaria **se ha incrementado el número de quejas subjetivas relacionadas con la falta de descanso** y, en línea con esto, varios estudios han demostrado que **el descanso aumenta los niveles de calidad de vida** percibidos por la persona", afirma María José Rubio.

Por su parte, Joaquín Mateu, doctor en Psicología Clínica y de la Salud y docente en VIU, señala que "quienes duermen menos horas de las que verdaderamente necesitan tienen más riesgo de sufrir pensamientos intrusivos y recurrentes, comunes en muchos problemas emocionales". Y es que, mientras dormimos, el cerebro "produce hormonas y neurotransmisores elementales para mantener el estado anímico, especialmente la serotonina y la melatonina".

Según **el Instituto del Sueño**, "una vez instaurados **los problemas de insomnio**, la falta de sueño, produce en el organismo una reacción fisiológica que **contribuye a aumentar los niveles de ansiedad y estrés**, generando mayor alerta y activación y mayores dificultades



El estrés provoca insomnio... y viceversa Pixabay

Es una pescadilla que se muerde la cola, ya que "los mecanismos por los que se produce este efecto es una cascada de acontecimientos biológicos que tienen lugar en nuestro organismo cuando **nos estresamos a nivel hormonal y neuronal**, por los que se producen alteraciones en la segregación de sustancias como el cortisol, que inhibe y suprime el sueño, así como de la prolactina o la serotonina, muy relacionadas con la regulación de los ciclos del sueño, estados anímicos, percepción del dolor". **Cuando estamos estresados, dormimos peor** y cuando sufrimos insomnio, el estrés es más fácil que aparezca y que a esto se añadan además posibles cambios repentinos de humor y una mayor irritabilidad.

Asimismo, Mateu nos explica que "al dormir adecuadamente, **nuestro cerebro elimina un péptido conocido como beta amiloide**, relacionado estrechamente con enfermedades tales como el Alzheimer y la angiopatía amiloide. Durante el día la beta amiloide va acumulándose en nuestros tejidos cerebrales, pero al llegar la noche la eliminamos para dejarlo todo como nuevo". Así, si se tienen **malos hábitos de sueño** "estos productos se van acumulando irremediamente y formando las placas beta amiloides que pueden encontrarse masivamente en los cerebros de quienes sufren una demencia al llegar a la vejez".

Evitar (o intentarlo) el insomnio

Para evitar situaciones críticas relacionadas con el descanso, basta con **seguir una serie de conductas sencillas**, generalmente conocidas por la población, tales como: **evitar el uso continuado de pantallas**, especialmente por la noche; los horarios laborales con turnicidad, siempre que sea posible; o el descuadre exagerado entre la rutina de los días laborables y el fin de semana. Y es que, si nos privamos de este descanso rompemos con los ritmos biológicos que nos definen como especie humana.

Ansiedad Dormir emociones estrés
 INsomnio Salud salud mental

Dejar un comentario

Debes **iniciar sesión** para dejar un comentario.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Vicky Martín: "Mira qué delgada estoy. Para perder peso, tuve que..."

thenewdecisions.com

Hierve un olátano y bébete el agua durante la noche: no