

**SESGOS DE GÉNERO**

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05-06-23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo

tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como

superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS Mujeres - migrañas - El Periódico de España



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05·06·23 | 08:23 | Actualizado a las 13:04



La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género" / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05·06·23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incomprensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en **una entrevista con El Periódico de España**, del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con**

frecuencia vómitos y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejía**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque **"se infravalora a la mujer con los temas del dolor"**.

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se

notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.



[Consulta aquí todas las noticias de Ibiza](#)

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España



NEUROLOGÍA

¿Qué es la miastenia gravis, que crece en las mujeres jóvenes y los hombres mayores de 50?

Su expansión hace que esta enfermedad, cuya primera señal es la caída de parpados y que se caracteriza por una gran fatiga y debilidad de los músculos , ya no se considere rara



Rebeca Gil

02.06.23 | 08:04 | Actualizado a las 13:43



El 8,5% de los casos de miastenia gravis son resistentes a los tratamientos

PUBLICIDAD

La miastenia gravis es una enfermedad neuromuscular autoinmune y crónica, que se caracteriza por producir grados variables de debilidad y fatiga en los músculos.

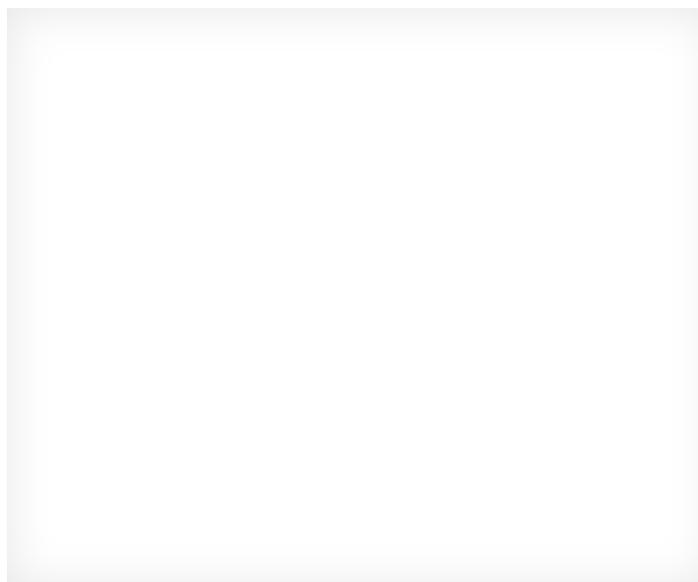
RELACIONADAS

¿Qué es y cómo se trata la diplopía que deja fuera de la competición a Marc Márquez?

¿Estamos comenzando el fin de los buenos tiempos con las enfermedades infecciosas?

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que en España padecen esta enfermedad neurológica unas 15.000 personas.

PUBLICIDAD



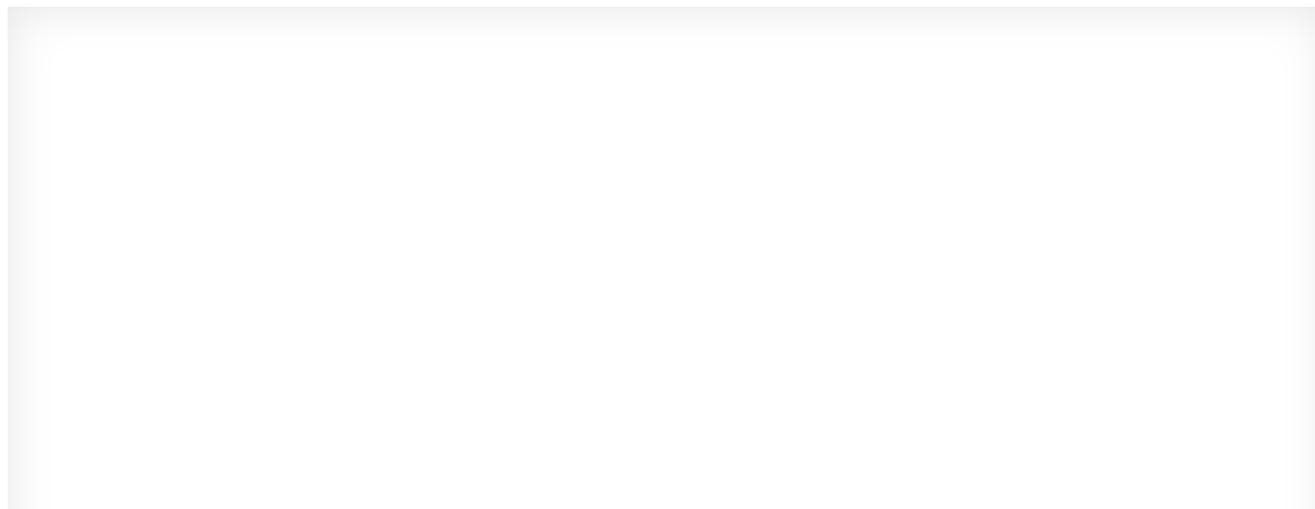
Hasta hace poco la miastenia era considerada una enfermedad rara.

Pero los expertos destacan que en Europa, en los últimos años estamos observado una tendencia creciente en el número de casos diagnosticados, sobre todo a expensas de una incidencia más elevada en personas mayores de 50 años. Y eso hace que cada vez sea una enfermedad más común.

De hecho, en nuestro país se diagnostican cada año unos 700 nuevos casos de esta enfermedad. Y de estos nuevos casos el 60% corresponden a personas de entre 60 y 65 años.

Pero la miastenia puede afectar a personas de todas las edades. En el caso de las mujeres la enfermedad suele aparecer muy pronto, entre los 20 y los 40 años, o ya a edad más avanzada entre los 60 y los 80.

PUBLICIDAD



En los hombres en cambio es más habitual que lo haga a partir de la sexta década de vida.

En el Día Internacional de la Miastenia Gravis preguntamos a un experto sobre los síntomas y tratamientos de esta enfermedad que en un 10-15% de los casos se inicia en la edad infantil y juvenil.

Y aunque antiguamente generaba una elevada morbilidad y mortalidad, gracias a los tratamientos disponibles son muchos los pacientes que pueden controlar su enfermedad y sus síntomas.

Síntomas de la miastenia gravis

Los síntomas más habituales son:

- La debilidad y fatiga de los músculos.
- La caída de párpados.
- La visión doble o **diplopía**.

La peculiaridad de esta patología, como explica el **doctor Alejandro Horga Hernández**, Coordinador del **Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología**, es la siguiente:

- "La debilidad y la fatiga muscular que provoca esta enfermedad suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso. Además, lo más habitual es que, al menos inicialmente, los primeros síntomas aparezcan en un solo grupo muscular",

La debilidad y la fatiga muscular suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso.

Ptosis palpebral

Es muy habitual que la primera señal de esta enfermedad se registre en los ojos produciendo ptosis palpebral o caída de párpados.

- “En el 50-70% de los casos suele debutar en la musculatura ocular, produciendo caída de párpados o visión doble, pero también puede afectar a otros músculos de la cara o del cuello. Y con el paso del tiempo, también puede afectar a los músculos de las extremidades o a los respiratorios. Y cuando la enfermedad produce una debilidad severa en los músculos respiratorios, es cuando más peligra el pronóstico vital de los pacientes”, señala el doctor Horga.

¿Cómo evoluciona la enfermedad?

Durante el curso de la enfermedad, es común que los pacientes puedan experimentar exacerbaciones de los síntomas. Y eso puede ser simplemente una cuestión espontánea o debida a algún factor desencadenante.

Entre estos factores, los expertos de la SEN destacan:

- Infecciones.

- Periodos de más estrés.
- En el caso de las mujeres el **embarazo** o el ciclo menstrual puede aumentar los síntomas.
- Determinados fármacos.

“El curso natural a largo plazo de la miastenia gravis es muy variable y a pesar de que la mayoría de los pacientes desarrolla progresión de los síntomas clínicos durante los dos o tres años iniciales, gracias a los tratamientos disponibles, se suele conseguir un control aceptable de la enfermedad a largo plazo . Lo que hace que en la actualidad sean muchas las personas que consiguen pausar su progresión o incluso que sean prácticamente asintomáticos. Sin embargo, esto aún no ocurre en todos los casos”, explica el doctor Alejandro Horga.

El 8,5% de los pacientes con miastenia gravis no responden a los tratamientos.

El 8,5% de los pacientes no responden a los tratamientos

Pero algunos pacientes diagnosticados de miastenia gravis no consiguen controlar los síntomas de la enfermedad.

“En aquellos pacientes que padecen miastenia gravis refractaria, también llamada farmacorresistente, a pesar de los tratamientos no conseguirán alcanzar mejoría y

padecerán frecuentes recaídas e importantes repercusiones funcionales. Por esa razón es fundamental que se siga investigando en el desarrollo de nuevos tratamientos”.

Según un estudio que recoge datos de 15 hospitales españoles incluidos en el **Registro Español de Enfermedades Neuromusculares del CIBERER (NMD-ES)**, un 8,5% de los pacientes españoles con miastenia gravis son farmacorresistentes.

Esta resistencia a los tratamientos es mayor en el caso de las mujeres y en los pacientes más jóvenes.

Desde la SEN se insiste en recordar que los mayores retrasos diagnósticos de miastenia gravis que se producen en España se dan en los casos de inicio temprano o tardío, por lo que llama a no subestimar la relativa poca incidencia de esta enfermedad en ciertas franjas de edad, o a achacar los primeros síntomas al envejecimiento o a otras dolencias.

TEMAS Neurología - Responde el doctor

Bugallo, posible candidato al Senado ¿Votar a los 16? Selectividad Galicia 2023 Un autobús urbano se queda sin frenos



elCorreoGallego

Kiosko

SOCIEDAD > ESPAÑA MUNDO SUCESOS TENDENCIAS 21 MEDIO AMBIENTE

SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo

tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a

oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña

sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la

duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS Mujeres - El Periódico de España



NEUROLOGÍA

¿Qué es la miastenia gravis, que crece en las mujeres jóvenes y los hombres mayores de 50?

Su expansión hace que esta enfermedad, cuya primera señal es la caída de parpados y que se caracteriza por una gran fatiga y debilidad de los músculos, ya no se considere rara



Rebeca Gil

02·06·23 | 07:04 | Actualizado a las 12:43



El 8,5% de los casos de miastenia gravis son resistentes a los tratamientos

PUBLICIDAD

La miastenia gravis es una enfermedad neuromuscular autoinmune y crónica, que se caracteriza por producir grados variables de debilidad y fatiga en los músculos.

RELACIONADAS

¿Qué es y cómo se trata la diplopía que deja fuera de la competición a Marc Márquez?

¿Estamos comenzando el fin de los buenos tiempos con las enfermedades infecciosas?

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) estima que en España padecen esta enfermedad neurológica unas 15.000 personas.

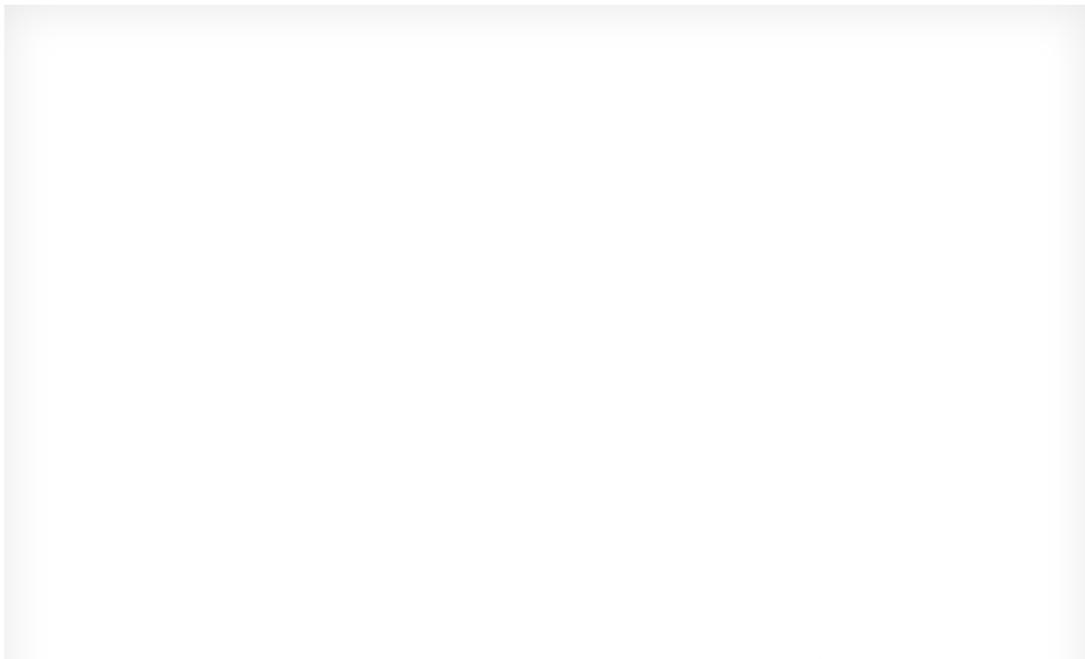
Hasta hace poco la miastenia era considerada una enfermedad rara.

Pero los expertos destacan que en Europa, en los últimos años estamos observado una tendencia creciente en el número de casos diagnosticados, sobre todo a expensas de una incidencia más elevada en personas mayores de 50 años. Y eso hace que cada vez sea una enfermedad más común.

De hecho, en nuestro país se diagnostican cada año unos 700 nuevos casos de esta enfermedad. Y de estos nuevos casos el 60% corresponden a personas de entre 60 y 65 años.

Pero la miastenia puede afectar a personas de todas las edades. En el caso de las mujeres la enfermedad suele aparecer muy pronto, entre los 20 y los 40 años, o ya a edad más avanzada entre los 60 y los 80.

PUBLICIDAD



En los hombres en cambio es más habitual que lo haga a partir de la sexta década de vida.

En el Día Internacional de la Miastenia Gravis preguntamos a un experto sobre los síntomas y tratamientos de esta enfermedad que en un 10-15% de los casos se inicia en la edad infantil y juvenil.

Y aunque antiguamente generaba una elevada morbilidad y mortalidad, gracias a los tratamientos disponibles son muchos los pacientes que pueden controlar su enfermedad y sus síntomas.

Síntomas de la miastenia gravis

Los síntomas más habituales son:

- La debilidad y fatiga de los músculos.
- La caída de párpados.
- La visión doble o [diplopía](#).

La peculiaridad de esta patología, como explica el **doctor Alejandro Horga Hernández**, Coordinador del [Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología](#), es la siguiente:

- "La debilidad y la fatiga muscular que provoca esta enfermedad suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso. Además, lo más habitual es que, al menos inicialmente, los primeros síntomas aparezcan en un solo grupo muscular",

La debilidad y la fatiga muscular suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso.

Ptosis palpebral

Es muy habitual que la primera señal de esta enfermedad se registre en los ojos produciendo ptosis palpebral o caída de párpados.

- "En el 50-70% de los casos suele debutar en la musculatura ocular, produciendo caída de párpados o visión doble, pero también puede afectar a otros músculos de la cara o del cuello. Y con el paso del tiempo, también puede afectar a los músculos de las extremidades o a los respiratorios. Y cuando la enfermedad produce una debilidad severa en los músculos respiratorios, es cuando más peligró el pronóstico vital de los pacientes", señala el doctor Horga.

¿Cómo evoluciona la enfermedad?

Durante el curso de la enfermedad, es común que los pacientes puedan experimentar

exacerbaciones de los síntomas. Y eso puede ser simplemente una cuestión espontánea o debida a algún factor desencadenante.

Entre estos factores, los expertos de la SEN destacan:

- Infecciones.
- Periodos de más estrés.
- En el caso de las mujeres el [embarazo](#) o el ciclo menstrual puede aumentar los síntomas.
- Determinados fármacos.

“El curso natural a largo plazo de la miastenia gravis es muy variable y a pesar de que la mayoría de los pacientes desarrolla progresión de los síntomas clínicos durante los dos o tres años iniciales, gracias a los tratamientos disponibles, se suele conseguir un control aceptable de la enfermedad a largo plazo . Lo que hace que en la actualidad sean muchas las personas que consiguen pausar su progresión o incluso que sean prácticamente asintomáticos. Sin embargo, esto aún no ocurre en todos los casos”, explica el doctor Alejandro Horga.

El 8,5% de los pacientes con miastenia gravis no responden a los tratamientos.

El 8,5% de los pacientes no responden a los tratamientos

Pero algunos pacientes diagnosticados de miastenia gravis no consiguen controlar los síntomas de la enfermedad.

“En aquellos pacientes que padecen miastenia gravis refractaria, también llamada farmacorresistente, a pesar de los tratamientos no conseguirán alcanzar mejoría y padecerán frecuentes recaídas e importantes repercusiones funcionales. Por esa razón es fundamental que se siga investigando en el desarrollo de nuevos tratamientos”.

Según un estudio que recoge datos de 15 hospitales españoles incluidos en el [Registro Español de Enfermedades Neuromusculares del CIBERER](#) (NMD-ES), un 8,5% de los pacientes españoles con miastenia gravis son farmacorresistentes.

Esta resistencia a los tratamientos es mayor en el caso de las mujeres y en los pacientes más jóvenes.

Desde la SEN se insiste en recordar que los mayores retrasos diagnósticos de miastenia gravis que se producen en España se dan en los casos de inicio temprano o tardío, por lo que llama a no subestimar la relativa poca incidencia de esta enfermedad en ciertas franjas de edad, o a achacar los primeros síntomas al envejecimiento o a otras dolencias.

TEMAS Neurología - Responde el doctor



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 07:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que

Sociedad

Es noticia ▾



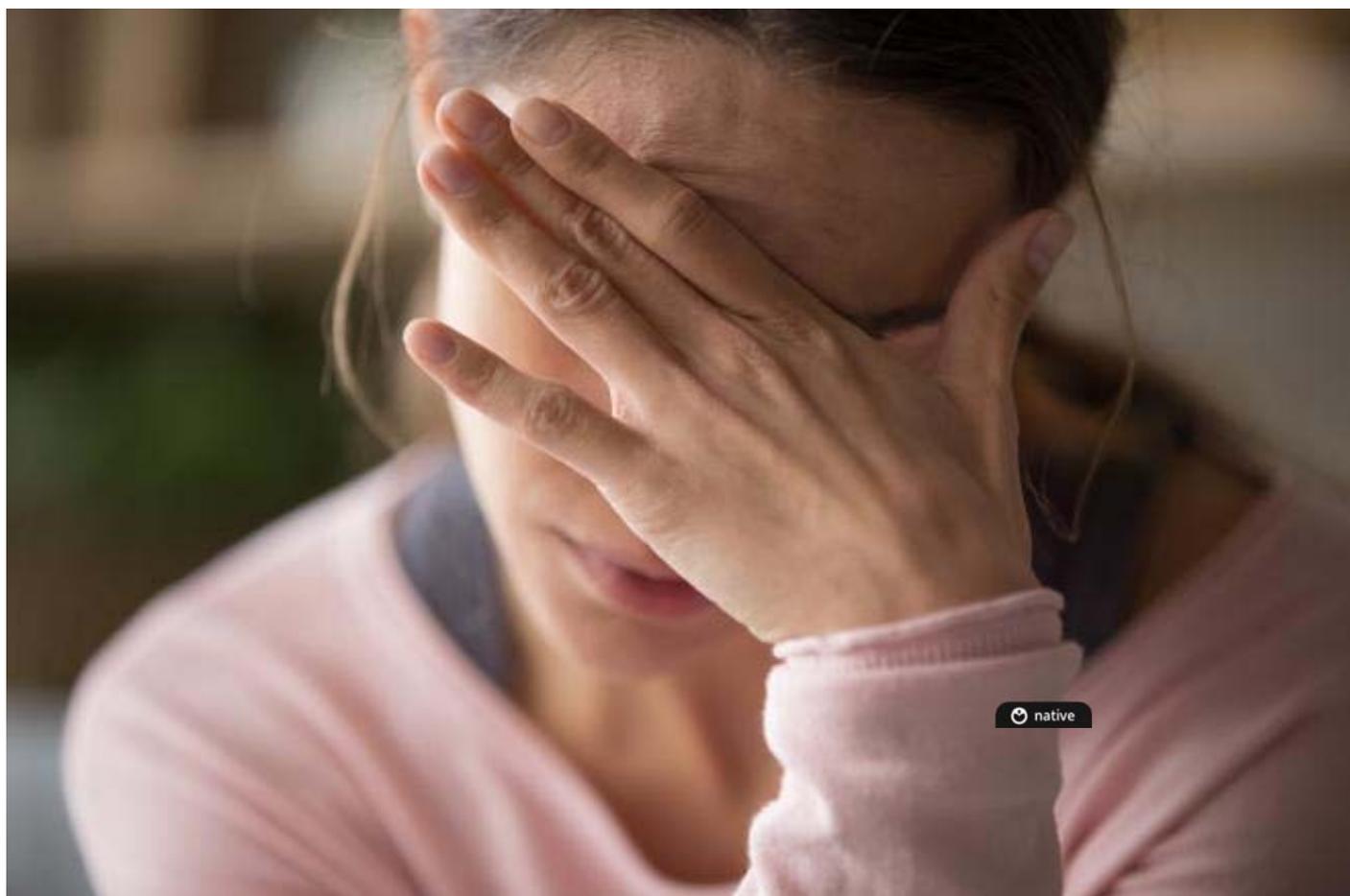
Sociedad >

EN PORTADA UN 'CRACK' EN LA SELECTIVIDAD: ADRIÀ SILVA, MATRÍCULA EN BACHILLERATO Y PREMIO AL TREBA

Sesgos de género

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones





SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05-06-23 | 08:23 | Actualizado a las 09:15



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

Opel Service

Sustituye tu batería, 20% de descuento hasta el 30 de junio. Corre antes de que se acabe

DE DESCUENTO*
HASTA 30/06/23.

opel [Read More](#)

La migraña es una de las enfermedades más discapacitantes del mundo, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en mujeres que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incomprensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un estigma horrible de género", explica en una entrevista con El Periódico de España, del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

PUBLICIDAD



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05·06·23 | 08:23 | **Actualizado a las 13:04**



La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género" / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en

hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

PUBLICIDAD

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El [18% de las mujeres padecen migraña](#), frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ciega o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España



RUMBOS DE XÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05·06·23 | 08:23



O 18% das mulleres padecen hemicrania, fronte ao 8% dos homes. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de

cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

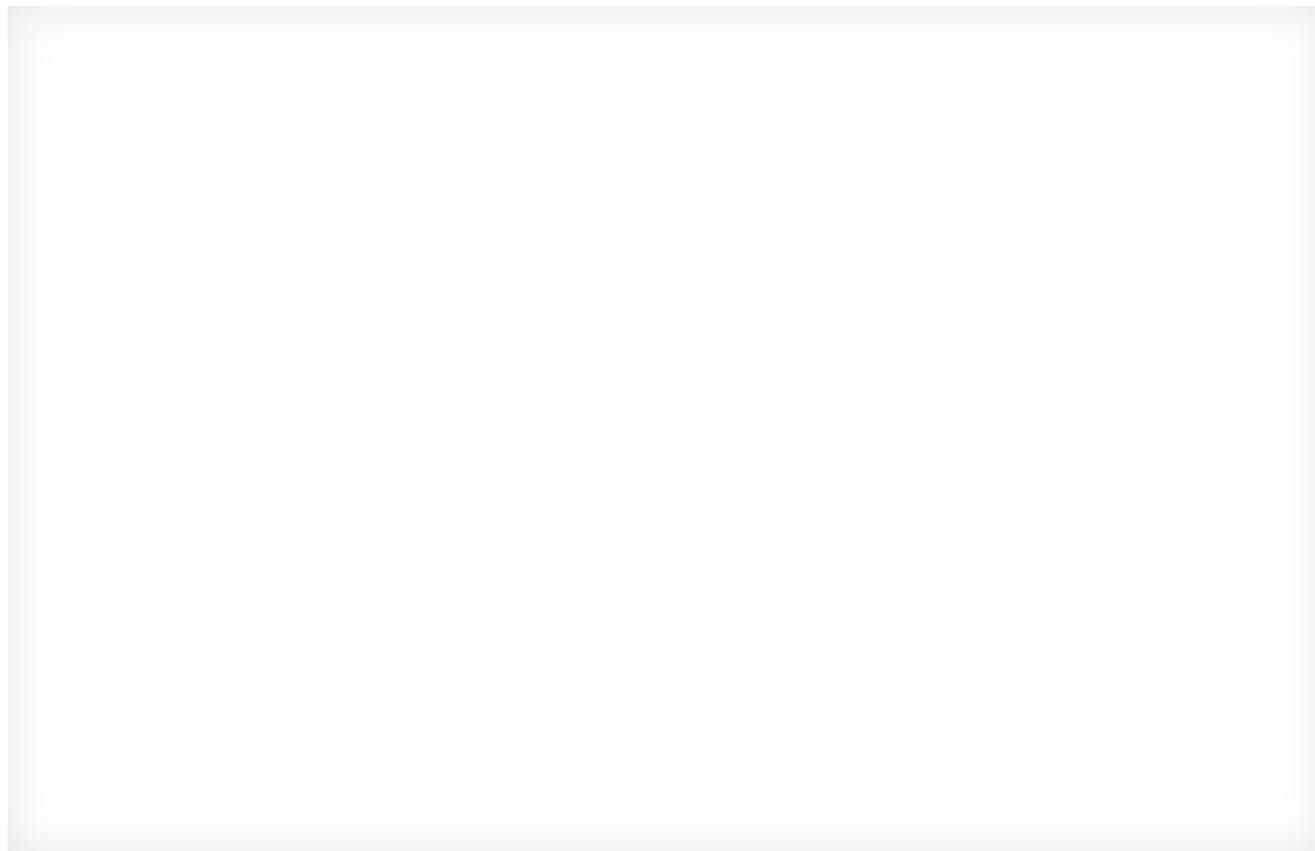
Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es,

que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

PUBLICIDAD



Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida

social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incomprensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incomprensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incomprensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas

que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque **"se infravalora a la mujer con los temas del dolor"**.

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para**

mejorar la vida de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mulleres - hemicrania - O Xornal de España



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



Opel Service

Sustituye tu batería, 20% de descuento hasta el 30 de junio. Corre antes de que se acabe

DE DESCUENTO* HASTA 30/06/23.

opel [Read More](#)

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que



NEUROLOGÍA

¿Qué es la miastenia gravis, que crece en las mujeres jóvenes y los hombres mayores de 50?

Su expansión hace que esta enfermedad, cuya primera señal es la caída de parpados y que se caracteriza por una gran fatiga y debilidad de los músculos, ya no se considere rara



Rebeca Gil

02·06·23 | 08:04 | Actualizado a las 13:43



El 8,5% de los casos de miastenia gravis son resistentes a los tratamientos

PUBLICIDAD

La miastenia gravis es una enfermedad neuromuscular autoinmune y crónica, que se caracteriza por producir grados variables de debilidad y fatiga en los músculos.

RELACIONADAS

¿Qué es y cómo se trata la diplopía que deja fuera de la competición a Marc Márquez?

¿Estamos comenzando el fin de los buenos tiempos con las enfermedades infecciosas?

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) estima que en España padecen esta enfermedad neurológica unas 15.000 personas.

Hasta hace poco la miastenia era considerada una enfermedad rara.

Pero los expertos destacan que en Europa, en los últimos años estamos observado una tendencia creciente en el número de casos diagnosticados, sobre todo a expensas de una incidencia más elevada en personas mayores de 50 años. Y eso hace que cada vez sea una enfermedad más común.

De hecho, en nuestro país se diagnostican cada año unos 700 nuevos casos de esta enfermedad. Y de estos nuevos casos el 60% corresponden a personas de entre 60 y 65 años.

Pero la miastenia puede afectar a personas de todas las edades. En el caso de las mujeres la enfermedad suele aparecer muy pronto, entre los 20 y los 40 años, o ya a edad más avanzada entre los 60 y los 80.

PUBLICIDAD



Eucerin[®]

¿PIEL MÁS JOVEN?

DESCUENTO ESPECIAL

Eucerin[®]

+200%

ÁCIDO HIALURÓNICO

HIDRATA Y RELLENA

ESTIMULA EL PROPI...
RELLENO DE TU PIE...

En los hombres en cambio es más habitual que lo haga a partir de la sexta década de vida.

En el Día Internacional de la Miastenia Gravis preguntamos a un experto sobre los síntomas y tratamientos de esta enfermedad que en un 10-15% de los casos se inicia en la edad infantil y juvenil.

Y aunque antiguamente generaba una elevada morbilidad y mortalidad, gracias a los tratamientos disponibles son muchos los pacientes que pueden controlar su enfermedad y sus síntomas.

Síntomas de la miastenia gravis

Los síntomas más habituales son:

- La debilidad y fatiga de los músculos.
- La caída de párpados.

- La visión doble o **diplopía**.

La peculiaridad de esta patología, como explica el **doctor Alejandro Horga Hernández**, Coordinador del **Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología**, es la siguiente:

- "La debilidad y la fatiga muscular que provoca esta enfermedad suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso. Además, lo más habitual es que, al menos inicialmente, los primeros síntomas aparezcan en un solo grupo muscular",

La debilidad y la fatiga muscular suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso.

Ptosis palpebral

Es muy habitual que la primera señal de esta enfermedad se registre en los ojos produciendo ptosis palpebral o caída de párpados.

- "En el 50-70% de los casos suele debutar en la musculatura ocular, produciendo caída de párpados o visión doble, pero también puede afectar a otros músculos de la cara o del cuello. Y con el paso del tiempo, también puede afectar a los músculos de las extremidades o a los respiratorios. Y cuando la enfermedad produce una debilidad severa en los músculos respiratorios, es cuando más pelagra el pronóstico

vital de los pacientes”, señala el doctor Horga.

¿Cómo evoluciona la enfermedad?

Durante el curso de la enfermedad, es común que los pacientes puedan experimentar exacerbaciones de los síntomas. Y eso puede ser simplemente una cuestión espontánea o debida a algún factor desencadenante.

Entre estos factores, los expertos de la SEN destacan:

- Infecciones.
- Periodos de más estrés.
- En el caso de las mujeres el [embarazo](#) o el ciclo menstrual puede aumentar los síntomas.
- Determinados fármacos.

“El curso natural a largo plazo de la miastenia gravis es muy variable y a pesar de que la mayoría de los pacientes desarrolla progresión de los síntomas clínicos durante los dos o tres años iniciales, gracias a los tratamientos disponibles, se suele conseguir un control aceptable de la enfermedad a largo plazo . Lo que hace que en la actualidad sean muchas las personas que consiguen pausar su progresión o incluso que sean prácticamente asintomáticos. Sin embargo, esto aún no ocurre en todos los casos”, explica el doctor Alejandro Horga.

El 8,5% de los pacientes con miastenia gravis no responden a los tratamientos.

El 8,5% de los pacientes no responden a los tratamientos

Pero algunos pacientes diagnosticados de miastenia gravis no consiguen controlar los síntomas de la enfermedad.

“En aquellos pacientes que padecen miastenia gravis refractaria, también llamada farmacorresistente, a pesar de los tratamientos no conseguirán alcanzar mejoría y padecerán frecuentes recaídas e importantes repercusiones funcionales. Por esa razón es fundamental que se siga investigando en el desarrollo de nuevos tratamientos”.

Según un estudio que recoge datos de 15 hospitales españoles incluidos en el [Registro Español de Enfermedades Neuromusculares del CIBERER](#) (NMD-ES), un 8,5% de los pacientes españoles con miastenia gravis son farmacorresistentes.

Esta resistencia a los tratamientos es mayor en el caso de las mujeres y en los pacientes más jóvenes.

Desde la SEN se insiste en recordar que los mayores retrasos diagnósticos de miastenia gravis que se producen en España se dan en los casos de inicio temprano o tardío, por lo que llama a no subestimar la relativa poca incidencia de esta enfermedad en ciertas franjas de edad, o a achacar los primeros síntomas al envejecimiento o a otras



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de

cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El [18% de las mujeres padecen migraña](#), frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser**

pulsátil, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo



NEUROLOGÍA

¿Qué es la miastenia gravis, que crece en las mujeres jóvenes y los hombres mayores de 50?

Su expansión hace que esta enfermedad, cuya primera señal es la caída de párpados y que se caracteriza por una gran fatiga y debilidad de los músculos, ya no se considere rara



Rebeca Gil

02·06·23 | 08:04 | **Actualizado a las 13:43**

El 8,5% de los casos de miastenia gravis son resistentes a los tratamientos

PUBLICIDAD

La miastenia gravis es una enfermedad neuromuscular autoinmune y crónica, que se caracteriza por producir grados variables de debilidad y fatiga en los músculos.

RELACIONADAS

¿Qué es y cómo se trata la diplopía que deja fuera de la competición a Marc Márquez?

¿Estamos comenzando el fin de los buenos tiempos con las enfermedades infecciosas?

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) estima que en España padecen esta enfermedad neurológica unas 15.000 personas.

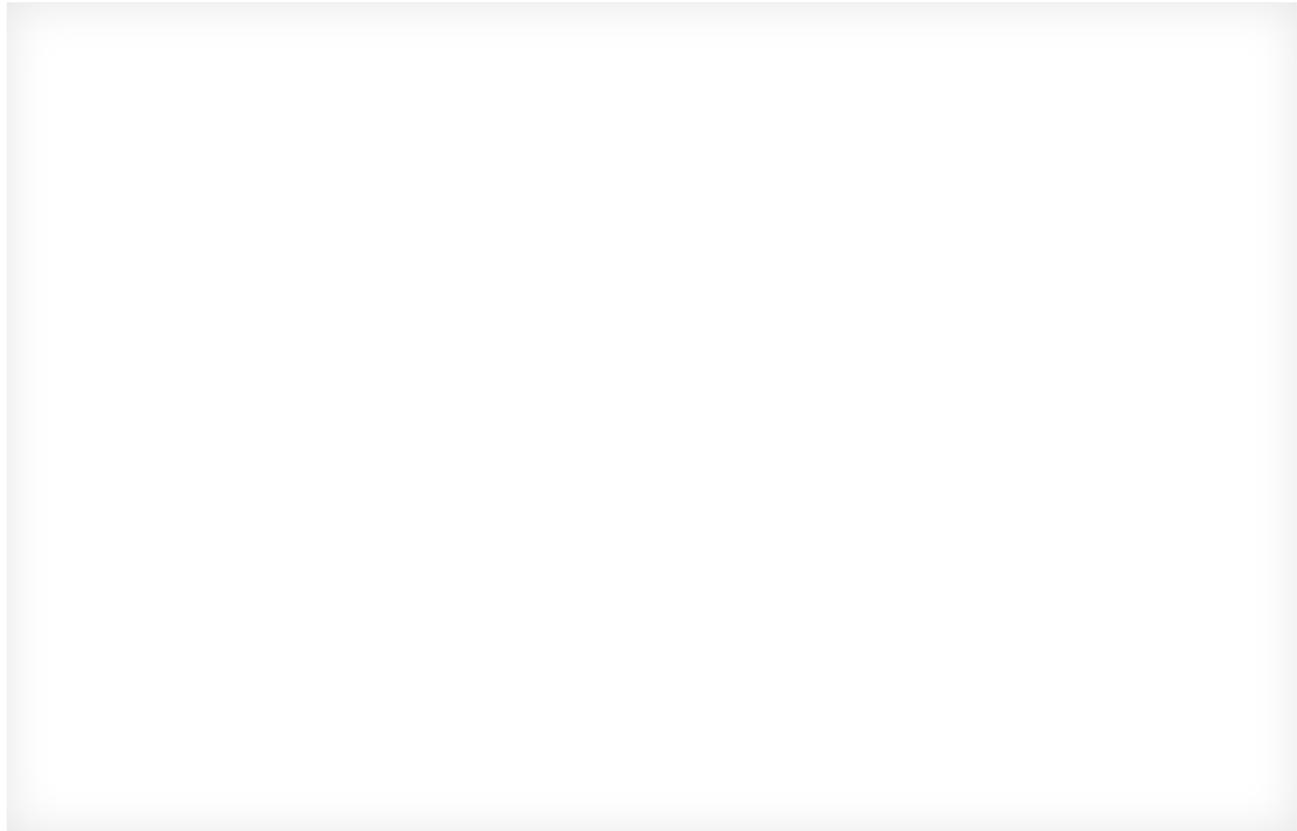
Hasta hace poco la miastenia era considerada una enfermedad rara.

Pero los expertos destacan que en Europa, en los últimos años estamos observado una tendencia creciente en el número de casos diagnosticados, sobre todo a expensas de una incidencia más elevada en personas mayores de 50 años. Y eso hace que cada vez sea una enfermedad más común.

De hecho, en nuestro país se diagnostican cada año unos 700 nuevos casos de esta enfermedad. Y de estos nuevos casos el 60% corresponden a personas de entre 60 y 65 años.

Pero la miastenia puede afectar a personas de todas las edades. En el caso de las mujeres la enfermedad suele aparecer muy pronto, entre los 20 y los 40 años, o ya a edad más avanzada entre los 60 y los 80.

PUBLICIDAD



En los hombres en cambio es más habitual que lo haga a partir de la sexta década de vida.

En el Día Internacional de la Miastenia Gravis preguntamos a un experto sobre los síntomas y tratamientos de esta enfermedad que en un 10-15% de los casos se inicia en la edad infantil y juvenil.

Y aunque antiguamente generaba una elevada morbilidad y mortalidad, gracias a los tratamientos disponibles son muchos los pacientes que pueden controlar su enfermedad y sus síntomas.

Síntomas de la miastenia gravis

Los síntomas más habituales son:

- La debilidad y fatiga de los músculos.

- La caída de párpados.
- La visión doble o **diplopía**.

La peculiaridad de esta patología, como explica el **doctor Alejandro Horga Hernández**, Coordinador del **Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología**, es la siguiente:

- "La debilidad y la fatiga muscular que provoca esta enfermedad suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso. Además, lo más habitual es que, al menos inicialmente, los primeros síntomas aparezcan en un solo grupo muscular",

La debilidad y la fatiga muscular suele aumentar en los momentos de actividad y disminuir con el descanso.

Ptosis palpebral

Es muy habitual que la primera señal de esta enfermedad se registre en los ojos produciendo ptosis palpebral o caída de párpados.

- "En el 50-70% de los casos suele debutar en la musculatura ocular, produciendo caída de párpados o visión doble, pero también puede afectar a otros músculos de la cara o del cuello. Y con el paso del tiempo, también puede afectar a los músculos de

las extremidades o a los respiratorios. Y cuando la enfermedad produce una debilidad severa en los músculos respiratorios, es cuando más pelagra el pronóstico vital de los pacientes", señala el doctor Horga.

¿Cómo evoluciona la enfermedad?

Durante el curso de la enfermedad, es común que los pacientes puedan experimentar exacerbaciones de los síntomas. Y eso puede ser simplemente una cuestión espontánea o debida a algún factor desencadenante.

Entre estos factores, los expertos de la SEN destacan:

- Infecciones.
- Periodos de más estrés.
- En el caso de las mujeres el [embarazo](#) o el ciclo menstrual puede aumentar los síntomas.
- Determinados fármacos.

"El curso natural a largo plazo de la miastenia gravis es muy variable y a pesar de que la mayoría de los pacientes desarrolla progresión de los síntomas clínicos durante los dos o tres años iniciales, gracias a los tratamientos disponibles, se suele conseguir un control aceptable de la enfermedad a largo plazo . Lo que hace que en la actualidad sean muchas las personas que consiguen pausar su progresión o incluso que sean prácticamente asintomáticos. Sin embargo, esto aún no ocurre en todos los casos", explica el doctor Alejandro Horga.

El 8,5% de los pacientes con miastenia gravis no responden a los tratamientos.

El 8,5% de los pacientes no responden a los tratamientos

Pero algunos pacientes diagnosticados de miastenia gravis no consiguen controlar los síntomas de la enfermedad.

“En aquellos pacientes que padecen miastenia gravis refractaria, también llamada farmacorresistente, a pesar de los tratamientos no conseguirán alcanzar mejoría y padecerán frecuentes recaídas e importantes repercusiones funcionales. Por esa razón es fundamental que se siga investigando en el desarrollo de nuevos tratamientos”.

Según un estudio que recoge datos de 15 hospitales españoles incluidos en el [Registro Español de Enfermedades Neuromusculares del CIBERER](#) (NMD-ES), un 8,5% de los pacientes españoles con miastenia gravis son farmacorresistentes.

Esta resistencia a los tratamientos es mayor en el caso de las mujeres y en los pacientes más jóvenes.

Desde la SEN se insiste en recordar que los mayores retrasos diagnósticos de miastenia gravis que se producen en España se dan en los casos de inicio temprano o tardío, por lo que llama a no subestimar la relativa poca incidencia de esta enfermedad en ciertas franjas de edad, o a achacar los primeros síntomas al envejecimiento o a otras

dolencias.

TEMAS Neurología - Responde el doctor

TE PUEDE INTERESAR

2023-06-04

No quiero dar el pecho a mi bebé: ¿soy mala madre? ¿perjudico mi salud?



2023-06-02

¿Sanidad pública para las mascotas en España?: 'Sería muy positivo, pero parece un ideal ...



2023-06-05

Cavani y Hugo Duro quedan señalados, Guillamón vuelve a escena



Ofrecido por



Si estás buscando un SUV, Kia tiene el que necesitas



2023-06-05

El 23J abre la batalla política por tener en España siete cementerios nucleares o sólo ...





SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que

además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar

el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese

estigma y la incomprensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los

factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05·06·23 | 08:23 | **Actualizado a las 13:04**



La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género" / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en

hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

PUBLICIDAD

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El [18% de las mujeres padecen migraña](#), frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

PUBLICIDAD

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ciega o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 07:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de



URGENTE

Nace el segundo hijo de María José Catalá

SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres",

afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incomprensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incomprensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos

heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen

presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España

CONTENIDO PATROCINADO

Taboola Feed

Estos dos fundadores han revolucionado el autoconsumo solar
sunhero

Más información



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23 | Actualizado a las 13:05



La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género" / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD



La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incomprensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

PUBLICIDAD

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión

social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque **"se infravalora a la mujer con los temas del dolor"**.

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación

adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**.

Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05.06.23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD

La **migraña** es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo

tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en [una entrevista con El Periódico de España](#), del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

Crisis más intensas

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es, que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a

oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

Estigma e incompreensión

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con migraña

sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque "**se infravalora a la mujer con los temas del dolor**".

¿Qué es la migraña?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

Un mensaje de esperanza

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la intensidad y la

duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.



Consulta aquí todas las noticias de Sociedad

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS mujeres - migrañas - El Periódico de España



SESGOS DE GÉNERO

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones



Violeta Molina Gallardo

Madrid | 05·06·23 | 08:23



El 18% de las mujeres padecen migraña, frente al 8% de los hombres. / SHUTTERSTOCK

PUBLICIDAD



Nuevo Abarth 500e Scorpionissima

Abarth 500e Scorpionissima: disfruta de su diseño deportivo

Abarth

[Read More](#)

La migraña es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en **mujeres** que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incomprensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en una **entrevista con El Periódico de España**, del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.



DIRECTOS ((•))

Sociedad

Nacional

Internacional

Salud

Cultura

Shopping

Vivienda

Educación es todo

La triple cruz de las mujeres con migraña: dolor, incomprensión y un "horrible estigma de género"



| Shutterstock

PUBLICIDAD

El 18% de las mujeres padecen migraña, frente a un 7% de varones

Violeta Molina Gallardo

05/06/2023 a las 08:23 CEST



La migraña es una de las **enfermedades más discapacitantes del mundo**, según la Organización Mundial de la Salud, y tiene un impacto mucho mayor en mujeres que en hombres. Esta enfermedad del cerebro afecta 2,5 veces más a las mujeres, que además tienen crisis más frecuentes, intensas y duraderas y mayor riesgo de cronificación. Y no sólo tienen que lidiar con el dolor limitante, también con la incompreensión social y el estigma de género asociado a la migraña.

PUBLICIDAD

"La migraña tiene un **estigma horrible de género**", explica en una entrevista con El Periódico de España, del grupo Prensa Ibérica, el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y neurólogo experto en cefaleas del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Jesús Porta-Etessam.

El **18% de las mujeres padecen migraña**, frente al 8 % de los hombres. Los genes predisponen a padecer esta enfermedad, pero no siempre se desarrolla. Los **ciclos hormonales** a partir de la primera menstruación o el estrés de conciliar trabajo, hogar y cuidados son factores desencadenantes que hacen que la incidencia de la migraña sea mayor entre las ciudadanas.

CRISIS MÁS INTENSAS

El doctor Porta-Etessam, que acaba de publicar el ensayo 'Adiós a la migraña: porque debemos tratarla, aunque no tenga cura' (editorial Vergara), precisa que además de afectar más a las mujeres lo hace con mayor dureza: las crisis de dolor son **más frecuentes, más intensas y duran más**.

PUBLICIDAD

Es mayor también el riesgo de que la migraña se cronifique en las mujeres, esto es,

que tengan **dolor de cabeza más de 15 días cada mes**, y ellas presentan una prevalencia mayor de trastornos del ánimo (como ansiedad o depresión) que inciden en esa probabilidad de cronificación. "La migraña es muchísimo peor en mujeres", afirma.

Y les afecta en "una época importantísima", entre los 20 y los 40 años, cuando se suelen tomar **decisiones profesionales, personales o familiares** que "pueden marcar el resto de su vida". Por la consulta del doctor Porta-Etessam han pasado pacientes que descartaron ser madres por el efecto limitante de la migraña.

El experto, profesor de Neurología en la Universidad Complutense de Madrid, subraya que es una enfermedad "altamente invalidante" que influye directamente en la vida de la persona: "Debemos tener en cuenta que es una enfermedad que se acompaña de un dolor de cabeza horrible que **empeora con el movimiento, náuseas y con frecuencia vómitos** y que, además, hace que molesten las luces y los ruidos y obliga a estar en un cuarto a oscuras", resume.

Porta-Etessam señala que "un ataque de migraña intenso limita **tanto a la persona como una ceguera o una tetraplejia**, según la OMS". Limita estudios, trabajo, vida social, vida familiar, deseos de concepción,...

PUBLICIDAD

El dolor de la migraña es un gran problema, pero no es, por desgracia, la única cruz con la que cargan las mujeres que la padecen: hay que sumarle la incompreensión social que rodea a esta enfermedad así como el estigma de género que lleva asociado.

ESTIGMA E INCOMPREENSIÓN

¿Cómo es posible que ni la sociedad ni la medicina hayan considerado la magnitud de esta patología? La migraña ha acompañado al ser humano desde tiempos inmemoriales y **hay registros históricos de hace miles de años** que así lo constatan, suscitó interés científico en la Grecia Antigua y en la Edad Media. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX todo cambió.

Entonces, "de forma **absolutamente injusta y sin ningún rigor científico**, la migraña y la jaqueca comenzaron a ser consideradas como trastornos de las madres de clase baja, cuyas mentes y cuerpos se habían debilitado por el trabajo diario, el sueño alterado, la alimentación insuficiente y la lactancia constante. (...) La asociación de la migraña con la fragilidad es uno de los problemas fundamentales que hemos heredado en los siglos XX y XXI", denuncia Porta-Etessam en su libro.

Aún hoy, con los numerosos avances científicos que existen para tratar la migraña y todo el conocimiento generado en torno a esta enfermedad del cerebro, pervive ese estigma y la incompreensión social: muchos no le reconocen su carácter incapacitante e incluso se acusa a las personas migrañosas de utilizarla **como excusa para eludir sus obligaciones**.

Ante esta situación, el neurólogo pone de manifiesto que se han de comportar como superheroínas que luchan contra la enfermedad, trabajan a pesar de tener dolor de cabeza y no gozar de la comprensión de los demás.

"Es labor de todos luchar contra este estigma que fundamentalmente se presenta en las mujeres. Todos en nuestro ámbito debemos intentar que las personas con

migraña sean **consideradas como discapacitadas durante los ataques** y luchar por un mundo más justo, que entienda verdaderamente el sufrimiento de las personas que padecen esta enfermedad", apunta.

Porta-Etessam está convencido de que si la migraña afectara más a los hombres, "sería una causa clara de discapacidad" porque **"se infravalora a la mujer con los temas del dolor"**.

¿QUÉ ES LA MIGRAÑA?

¿Qué es la migraña, en qué consiste? Es una enfermedad del cerebro, **una cefalea primaria**, lo que quiere decir que el dolor de cabeza es en sí mismo la enfermedad.

En España la padecen alrededor de **cinco millones de personas** y está considerada la octava patología que causa más discapacidad del mundo por lo intensos que son sus ataques y la sexta enfermedad más prevalente.

Su principal síntoma es el dolor de cabeza (que suele darse en un solo lado y **suele ser pulsátil**, esto es, que se notan los latidos dentro del cráneo. También puede ser un dolor opresivo).

Los movimientos hacen que la dolencia empeore y las personas afectadas suelen presentar **sensibilidad a estímulos como la luz, el sonido o los olores**. También son frecuentes, entre otros, las náuseas e incluso los vómitos.

Son los genes los que nos predisponen a sufrir la migraña y a lo largo de la vida los factores epigenéticos van a provocar que se activen. Desencadenantes de la migraña son los ciclos hormonales, los cambios ambientales, el estrés, la ansiedad, la depresión...

Una de cada cuatro personas afectadas por esta enfermedad nunca ha consultado al médico, la mitad de quienes acuden al médico dejan la medicación de manera precoz y el 75 % de los y las pacientes tardan más de dos años en tener un diagnóstico.

UN MENSAJE DE ESPERANZA

A pesar de ello, el experto hace hincapié en que **la medicina puede hacer mucho para mejorar la vida** de estos pacientes. Se pueden disminuir la frecuencia, la

intensidad y la duración de las crisis, y por tanto la calidad de vida de las pacientes, combinando "medidas de vida" como el sueño correcto, la alimentación adecuada y el ejercicio físico -en "días cristalinos", sin dolor- y tratamientos preventivos.

Hay más de 35 tratamientos disponibles, lo que permite la **individualización para cada paciente**. Además, en el futuro llegarán otros nuevos (gepantes y anticuerpos monoclonales) que abrirán la puerta a la medicina de precisión.

NOTICIAS RELACIONADAS

- **La calidad de la bellota antes que la pureza de la raza define la excelencia del cerdo ibérico**
- **Leonardo DiCaprio, de vacaciones en Ibiza con la joven modelo Meghan Roche**

Porta-Etessam afirma que son necesarios planes autonómicos o nacionales para **dar cobertura a todos los pacientes**, entender lo discapacitante que es la migraña, que afecta muchísimo más a las mujeres, y que es necesario darle respuesta.

TEMAS EL PERIÓDICO DE ESPAÑA

COMENTA ESTA NOTICIA