



Salud **Guía**

Dietas Fitness

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

## La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**

---

**Rafa Sardiña**

21 MAR 2024 10:55 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

**Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad**

---

**Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas**

---

**¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?**

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

**Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña**



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.

## **Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche**

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.

## Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**



## **Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco**

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas “pautas” están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

“Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche”.

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

## Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

#### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

#### REUMAT

¿Más r  
articul:  
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

#### TEMAS

[DOLOR](#)[CRISIS](#)[ALCOHOL](#)[TABACO](#)[NEUROLOGÍA](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

## SALUD

---

---

### DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

## La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA



**Rafa Sardiña**

21 MAR 2024 10:58 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

**Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad**

**Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas**

**¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?**

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

**Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña**



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a *'Guías de Salud'*. Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

## **Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche**

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”.

Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas

entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / **FREEPIK**

## Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta

diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**



## Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

## Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de **alcohol**
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

**DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN**

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

**NUTRICIÓN**

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

**REUMAT**

¿Más r  
articul  
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

**Comenta esta noticia**

PUBLICIDAD



## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

### La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA



Rafa Sardiña

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

**Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad**

**Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas**

**¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?**

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este “dolor tremendo”.

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

### Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.



Haz de tu vida una aventura con el California

 Volkswagen - Patrocinado

[¡Descúbrelo!](#)

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

## Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**



## Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden

repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

### Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

#### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

#### REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

#### TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



## Guías de Salud

[HLA Vistahermosa](#) [Más que salud](#) [Medicina](#) [Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#)

### DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

## La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / **CEDIDA**

---

**Rafa Sardiña**

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

**Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad**

---

**Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas**

---

**¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?**

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a [‘Guías de Salud’](#). Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

## Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia,

como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

## Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario

laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**



## Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

## Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

### REUMAT

¿Más r  
articul  
expert



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

#### TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



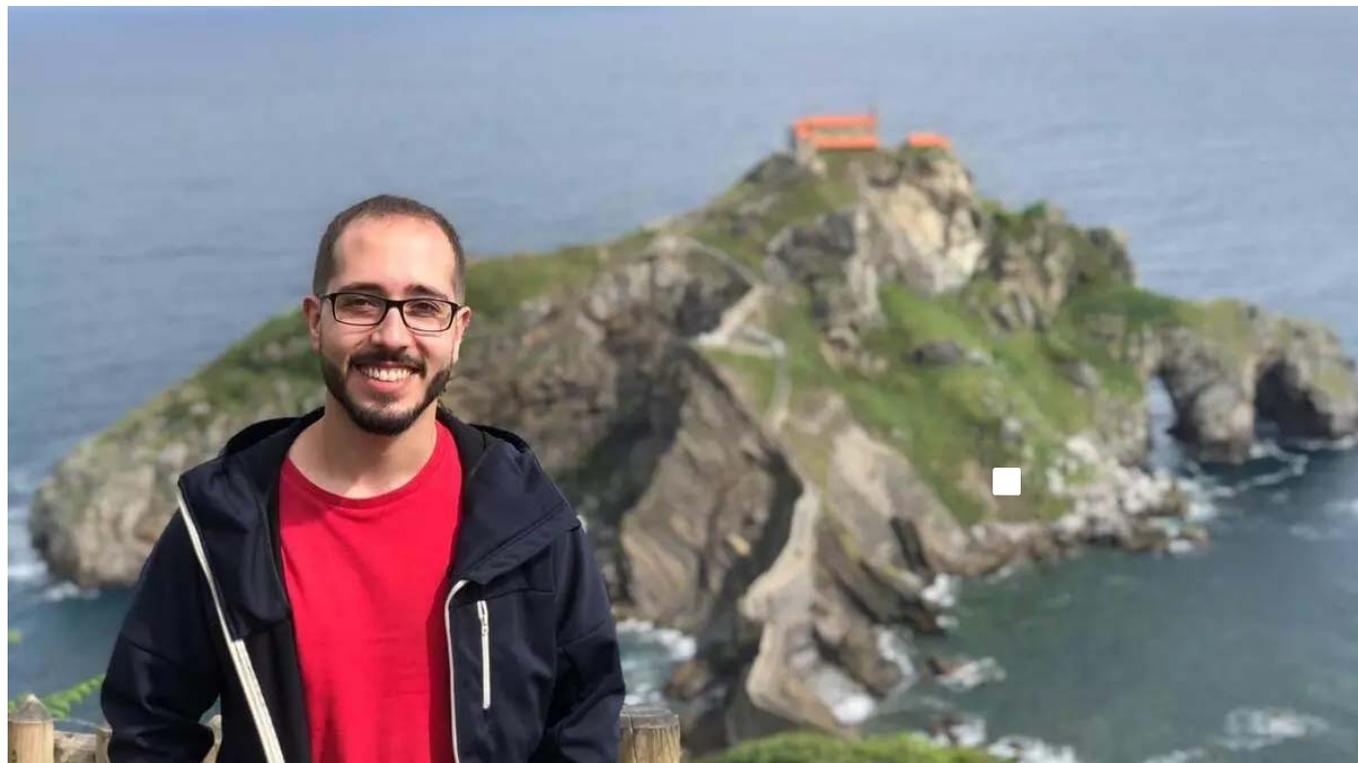
## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Vida Sana](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

### DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

## La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA

**Rafa Sardiña**

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 15:57



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

## Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

### Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

#### ¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su "compañera de vida", como explica por teléfono a ['Guías de Salud'](#). Sin embargo, él es un afortunado. "La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**".



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

### Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

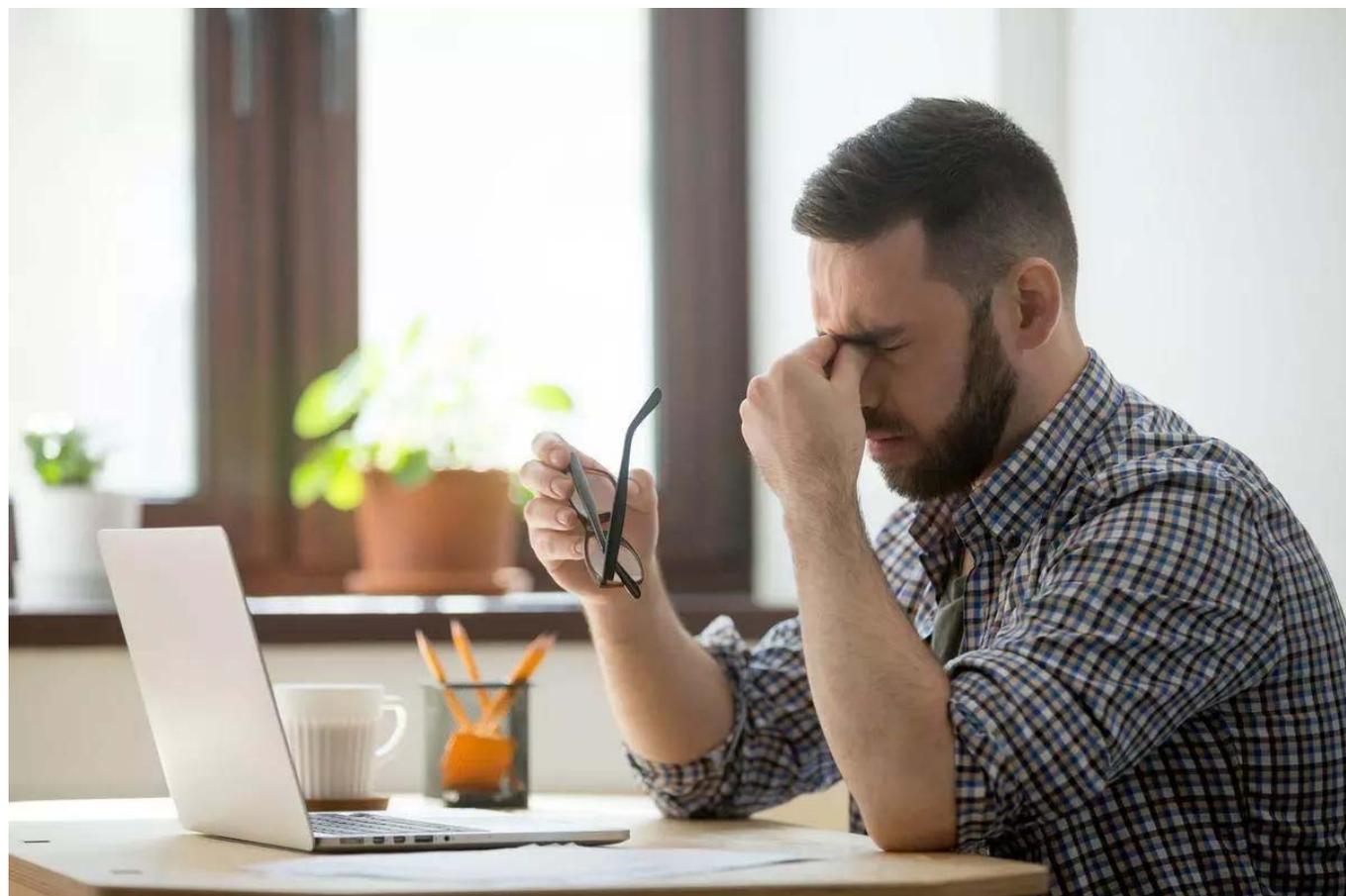
- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

## Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo, al que Pedro tuvo acceso el año pasado: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**



## Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden

repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

### Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

#### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

#### REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

#### TEMAS

DOLOR

CRISIS

ALCOHOL

TABACO

NEUROLOGÍA

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

[Portada](#) > [Secciones](#) > [NEUROLOGÍA](#)

## Neurología ultima un registro para desentrañar las angiopatías por contagio

El neurólogo Tomás Segura ha identificado los primeros presuntos casos en España de este fenómeno



Tomás Segura, jefe del Servicio de Neurología de Albacete.



21 mar. 2024 12:10H

SE LEE EN 4 MINUTOS

POR [MARÍA ALCARAZ](#)

TAGS > [NEURÓLOGOS](#) [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#) [COLEGIO DE MÉDICOS DE ALBACETE](#)

El Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete ha documentado tres casos en los que una **angiopatía en pacientes menores de 50 años ha tenido como causa un contagio**. Hablamos específicamente del diagnóstico de una angiopatía amiloide cuya fuente pudo ser un implante de duramadre cuando los pacientes eran pequeños. Tres casos que abren la puerta a la posibilidad de que las neuropatías se puedan transmitir por contagio y la necesidad de tener un registro oficial de este tipo de casos para mejorar su abordaje.

"Durante un periodo entre los años 70 y 80 se utilizaban **trasplantes de duramadre**, que provenían de cadáveres, una práctica común que se denominada ligadura. Ahora se utilizan plantillas artificiales pero en ese momento, tras una manipulación en el cerebro, se utilizaba este material para cerrar bien las heridas", explica a *Redacción Médica* Tomás Segura, jefe del Servicio de Neurología de Albacete.

## Cinco casos de Alzheimer con contagio

El médico comenta que, los tres pacientes, que tuvieron una intervención de este tipo durante su infancia en el [Hospital de la Fe de Valencia](#), son prueba de que **las enfermedades neurodegenerativas pueden tener una transmisión**. El neurólogo señala que, además, en enero de este año la revista científica Nature publicó una investigación en la que plantean que [cinco pacientes se han contagiado de Alzheimer por ser tratados con hormonas de crecimiento de donantes muertos](#). "Esto cambia el paradigma y nos da opción a entender y **estudiar mejor las enfermedades neurodegenerativas**", asegura.

Aun así, el profesional hace una **'llamada a la calma'** en primer lugar. "El mensaje que hay que dejar es que, si tu madre tiene Alzheimer, por ejemplo, puedes seguir abrazándola, besándola, tener contacto sin problema", explica el médico. El estudio de Nature, y los tres casos españoles, apuntan a que parece que, una **proteína beta amiloide mal plegada**, si entra en contacto con una de al lado bien plegada, puede cambiar su conformación. "Para que esto ocurriera tienen que estar en contacto directo, en este caso dentro del cerebro", especifica.

Por otro lado, el neurólogo comenta que **en España habrá alrededor de 4.000 personas**, aunque no hay números oficiales, que se sometieron a este tipo de intervenciones "y que tuvieron posibilidad de contagiarse hace 30 o 40 años". "Esto no quiere decir que toda la duramadre estuviera contaminada, pero no tenemos una trazabilidad", explica.

## Registro para controlar las angiopatías por contagio

Por ello, comenta que desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) están moviendo la **creación de un registro de este tipo de casos**. "No es una enfermedad de declaración obligatoria a Sanidad, por lo que es complicado tener un 'censo', yo he escuchado más casos pero todos, como quien dice, en conversaciones de pasillo. Por esto **tenemos casi terminado el diseño de un registro nacional** que permita catalogar todos los casos", desarrolla el neurólogo.

Los tres casos, "muy bien documentados" y a esperas de ser publicados de manera oficial, son base desde la que construir ese registro y poder **tener una trazabilidad de los casos**. "Es importante porque hablamos de que los pacientes detectados han desarrollado la angiopatía tres o cuatro décadas después de su contagio y a una edad temprana para este tipo de patologías", comenta. Esto quiere decir que, si se tuviera ese registro, se podría actuar cuando aparezcan los primeros síntomas "que son sutiles y en personas jóvenes", ya que ahora el diagnóstico tiende a retrasarse.

"Si empezamos a registrarlos, vamos a poder **abordar mejor la enfermedad**. Además, que estos casos han aparecido con 30 o 40 años de retraso; con el registro van a aparecer más casos y van a poder tener el tratamiento óptimo", termina el médico.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.





## Empresa

# Esteve incluye su cocrystal contra el dolor agudo entre la prestación farmacéutica española

La compañía ha desarrollado y patentado el medicamento, compuesto por el analgésico tramadol y el antiinflamatorio celecoxib, para abordar el tratamiento del dolor agudo reduciendo el dolor y con un inicio de acción rápido.



Velyntra ha sido incluida en la prestación farmacéutica para el tratamiento del dolor agudo del Sistema Nacional de Salud.



PlantaDoce | 20 mar 2024 - 16:35

Esteve presenta a España un cocrystal contra el dolor agudo. **El laboratorio español ha desarrollado y patentado Velyntra, compuesto del fármaco analgésico tramadol y del fármaco antiinflamatorio celecoxib.** El Sistema Nacional de Salud (SNS) y el Ministerio de Sanidad han incluido el cocrystal en su prestación farmacéutica para el tratamiento del dolor agudo.

El medicamento proporciona **una reducción del dolor y un inicio de acción rápido**, junto a una menor exposición diaria al componente opioide. Actúa desde la analgesia multimodal mediante cuatro mecanismos de acción de vías analgésicas específicas y antiinflamatorias complementarias.

El director científico y médico de Esteve, José María Giménez Arnau, ha explicado que la innovación “es el resultado de aplicar una tecnología de cocrystalización para mejorar las propiedades fisicoquímicas y las características farmacocinéticas de sus principios activos farmacéuticos, dando como resultado una nueva estructura cocrystal, con un perfil farmacocinético único de sus principios activos en comparación con su administración individual o combinada”.

## Velyntra ha sido incluida en la prestación farmacéutica para el tratamiento del dolor agudo del Sistema Nacional de Salud

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **hay un 32% de la población adulta en España que sufre algún tipo de dolor y el 11% lo padece de forma crónica**, cuando el cuadro de dolor dura más de seis meses. Por su parte, la doctora y presidenta de la Sociedad Española del Dolor (SED), María Madariaga, destaca la importancia de tratar de forma rápida y eficaz el dolor agudo: “Cada día miles de personas sufren dolor agudo por distintas causas como, por ejemplo, traumatismos, cirugías, patologías inflamatorias viscerales o musculoesqueléticas, entre otros”.

Desde la fundación de Esteve en 1929, la empresa ha extendido su actividad comercial a más de cien países. Principalmente actúa en dos campos relacionados con la salud: el farmacéutico y los ingredientes farmacéuticos activos.

Recientemente, ha presentado **su primer complemento alimenticio para mantener niveles normales de colesterol**.

### Lo más leído

S&P rebaja a B el rating de Grifols y lo sitúa en vigilancia negativa

Johnson&Johnson España ficha un ex de Janssen como nuevo director médico

AstraZeneca y Wivi Vision reciben el Premi Bioèxit de CataloniaBio&HealthTech

La industria de los psicodélicos, ¿la nueva obsesión de los inversores en salud?

Sant Pau inicia el proyecto de salud digital ‘What-end’ para pacientes con endometriosis

El escáner de la semana: del auge y caída de Grifols al redoble de la apuesta de Astrazeneca

### Especiales



[800noticias.com](https://800noticias.com)

# Migrañas: ¿Cómo influye el cambio hormonal en la mujer?

21 de marzo, 2024 - 7:35 am

3-4 minutos



## **800 Noticias / Foto referencial**

Es un mito que las migrañas desaparecen cuando surge la menopausia. Charlamos sobre este asunto con el nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Esseman, quien subraya que, aunque sí que hay mujeres que mejoran con la menopausia, también hay otras muchas cuya migraña se agrava y se convierte en crónica.

“Tiene parte de mito. Todo relacionado con esa pérdida de fluctuación de hormonas”, justifica el especialista y actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Confiesa que la sensación que tienen muchos

neurólogos, aunque aún no hay estudios que lo demuestren, que todo estaría muy relacionado con cómo la mujer llega a la perimenopausia, si con migraña habitual, de manera que en estas mujeres lo frecuente es que empeore la migraña con la menopausia.

“Pero si hemos sido capaces de tratarla antes de la llegada de la menopausia, lo normal es que mejore la migraña. De ahí lo importante de tratar a las pacientes pronto y disminuir la carga de migrañas antes de la menopausia, es decir, el número de días con dolor de cabeza”, remarca este especialista.

## **El componente hormonal**

Y es que en las cefaleas la perspectiva de género es muy importante, tal y como reconoce este neurólogo, y especialmente en el caso de las migrañas; una patología que afecta a una de cada 5 mujeres (18%). Añade que en las migrañas el componente hormonal juega en muchos casos un papel crucial, el de “factor desencadenante”, y se debe en gran parte a las variaciones en los niveles de estrógenos: “Con frecuencia las mujeres tendrán dolor de cabeza antes o durante la menstruación, incluso durante la ovulación. Sin embargo, en el embarazo, sobre todo en el segundo trimestre, cuando se estabilizan los niveles de estrógenos, la mujer suele mejorar en cuanto a migrañas se refiere”.

**Lea también:** [Mujeres: El miedo de elegir entre dos recompensas opuestas](#)

Explica, asimismo, que la migraña se hereda de manera polisémica, es decir, que tenemos muchos genes de nuestros padres y de nuestras madres que calculan la probabilidad de tener la enfermedad, igual que sucedería con la altura, con el

color de piel, o con la hipercolesterolemia familiar.

“Las migrañas presentan un factor epigenético. Esto quiere decir que cuando se produce el primer cambio hormonal en la mujer, y tiene la menstruación de forma periódica, esto hace que se expresen estos genes con mayor probabilidad; de ahí que la mujer tenga más riesgo de desarrollar una migraña que el varón; mientras que en los hombres sólo el 7% tienen migraña”, aclara Porta-Esseman.

En este contexto, comenta el doctor que en el caso de los hombres habitualmente los niveles de estrógenos son más estables, así como el de otras hormonas; si bien, en la mujer, sí que existen esas variaciones en función del ciclo prácticamente toda la vida, hasta la menopausia. “Encima, la migraña que se relaciona con la menstruación, la migraña menstrual, que justo ocurre en ese momento, suele ser una migraña refractaria a los tratamientos, con la que cuesta más dar con el tratamiento eficaz para el paciente”, añade.

Con información de [Infosalus](#).

Únete a nuestro canal de Telegram, información sin censura: <https://t.me/canal800noticias>

## Migrañas, ¿Cómo influye el cambio hormonal en la mujer?

POR ZENAIDA MERCADO ROMERO 4 MIN LECTURA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN: MARZO 21, 2024 8:57 AM

— Es un mito que las migrañas desaparecen cuando surge la menopausia.



¿Cómo influye el cambio hormonal en la mujer?.

Es un mito que las migrañas desaparecen cuando surge la menopausia. Charlamos sobre este asunto con el nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Esseman, quien subraya que, aunque sí que hay mujeres que mejoran con la menopausia, también hay otras muchas cuya migraña se agrava y se convierte en crónica.

“Tiene parte de mito. Todo relacionado con esa pérdida de fluctuación de hormonas”, justifica el especialista y actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Confiesa que la sensación que tienen muchos neurólogos, aunque aún no hay estudios que lo demuestren, que todo estaría muy relacionado con cómo la mujer llega a la perimenopausia, si con migraña habitual, de manera que en estas mujeres lo frecuente es que empeore la migraña con la menopausia.

“Pero si hemos sido capaces de tratarla antes de la llegada de la menopausia, lo normal es que mejore la migraña. De ahí lo importante de tratar a las pacientes pronto y disminuir la carga de migrañas antes de la menopausia, es decir, el número de días con dolor de cabeza”, remarca este especialista.

### **El componente hormonal**

Y es que en las cefaleas la perspectiva de género es muy importante, tal y como reconoce este neurólogo, y especialmente en el caso de las migrañas; una patología que afecta a una de cada 5 mujeres (18%). Añade que en las migrañas el componente hormonal juega en muchos casos un papel crucial, el de "factor desencadenante", y se debe en gran parte a las variaciones en los niveles de estrógenos: "Con frecuencia las mujeres tendrán dolor de cabeza antes o durante la menstruación, incluso durante la ovulación. Sin embargo, en el embarazo, sobre todo en el segundo trimestre, cuando se estabilizan los niveles de estrógenos, la mujer suele mejorar en cuanto a migrañas se refiere".

Explica, asimismo, que la migraña se hereda de manera polisémica, es decir, que tenemos muchos genes de nuestros padres y de nuestras madres que calculan la probabilidad de tener la enfermedad, igual que sucedería con la altura, con el color de piel, o con la hipercolesterolemia familiar.



“Las migrañas presentan un factor epigenético. Esto quiere decir que cuando se produce el primer cambio hormonal en la mujer, y tiene la menstruación de forma periódica, esto hace que se expresen estos genes con mayor probabilidad; de ahí que la mujer tenga más riesgo de desarrollar una migraña que el varón; mientras que en los hombres sólo el 7% tienen migraña”, aclara Porta-Esseman.

En este contexto, comenta el doctor que en el caso de los hombres habitualmente los niveles de estrógenos son más estables, así como el de otras hormonas; si bien, en la mujer, sí que existen esas variaciones en función del ciclo prácticamente toda la vida, hasta la menopausia. “Encima, la migraña que se relaciona con la menstruación, la migraña menstrual, que justo ocurre

en ese momento, suele ser una migraña refractaria a los tratamientos, con la que cuesta más dar con el tratamiento eficaz para el paciente”, añade.

## Síguenos en Google News y no te pierdas las mejores noticias

¡No te pierdas de nada!

Síguenos en [Telegram](#) o únete a nuestro canal de [WhatsApp](#)

### Comparte este artículo

 Facebook

 Twitter

 Whatsapp

 LinkedIn

 Reddit

 Telegram

 Copiar enlace

---

 [Configuración de la privacidad y las cookies](#) Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

---



# El estrés y el ritmo de vida urbano elevan la dificultad para conciliar el sueño

/COMUNICAE/

Según datos del estudio Cigna 360-Vitality, el 47% de los españoles tiene alteraciones del sueño como consecuencia del estrés. El ritmo de vida acelerado, la saturación de estímulos visuales y auditivos y la falta de espacios verdes son elementos que contribuyen a crear un entorno hostil para el descanso, aumentando los trastornos del sueño

Actualmente, **la alteración del sueño es el principal impacto del estrés a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%)**, según muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Además, en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población, este problema se acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la salud.

En España, son más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Esta situación es mucho más agravante en las ciudades, ya que son entornos «hostiles» para el sueño y la salud, haciendo que el descanso se haya convertido en un lujo para muchos habitantes de las ciudades modernas. Y es que, así como indica el Instituto del Sueño, se ha comprobado una **correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad**. A mayores niveles de estrés y ansiedad, mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. Esta falta de descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a mayores niveles de cortisol y catecolaminas, las cuales a su vez generan mayor sensación de estrés. Lo anterior se convierte en un círculo interminable y los periodos cortos de desconexión de fin de semana no son siempre suficientes para conseguir un descanso reparador.

Además, esta situación se puede ver empeorada debido al cambio horario de primavera, ya que puede crear un desajuste en el ritmo circadiano, aumentando las dificultades para dormir, despertares nocturnos y una sensación general de cansancio durante el día. Un mal descanso puede **afectar negativamente a la salud mental**, aumentando la irritabilidad y también puede afectar al **rendimiento** empeorando la memoria. Por otro lado, el estrés también puede aumentar el **riesgo de desarrollar enfermedades** como la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

«El estrés juega un papel significativo en el insomnio crónico es muy típico en personas con muchas demandas de calidad del sueño. Por lo tanto, es importante promover el bienestar en general.»

## Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Rechazar todo

Aceptar todo

explica **Daniela Silva**, **Executive Manager de Cigna Healthcare**.

Para abordar este desafío creciente, y con la llegada del cambio de hora, desde **Cigna Healthcare**, como expertos en salud, han identificado los principales problemas de sueño y salud que tienen las personas que viven en entornos urbanos:

- **Contaminación acústica y lumínica.** El ruido constante de tráfico, construcción y actividades urbanas, así como la iluminación brillante y artificial, pueden interferir con el sueño, dificultando conseguir un descanso profundo y reparador. Esto puede generar graves problemas de salud. Para reducir el impacto de la contaminación acústica y lumínica, se pueden utilizar diferentes herramientas como, por ejemplo, usar tapones para los oídos, cortinas gruesas o dispositivos de cancelación de ruido durante las horas de sueño. Es igualmente importante limitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse para favorecer el descanso, ya que la luz azul que emiten las pantallas puede interferir en la producción de melatonina, la principal hormona inductora del sueño.
- **Altos niveles de estrés y ritmo de vida acelerado.** La vida en las ciudades puede llegar a ser estresante. El tráfico, largos desplazamientos hasta el lugar de trabajo y un ritmo frenético en la rutina diaria pueden afectar negativamente la calidad del sueño y contribuir a problemas de salud mental y física. Además, muchas personas en entornos urbanos trabajan en horarios irregulares o prolongados, lo que puede alterar los ritmos circadianos naturales y afectar al descanso. En este sentido, es fundamental trabajar en la higiene de sueño, lo cual incluye el establecimiento de una rutina regular de horarios de sueño (mismas horas de acostarse y levantarse incluso los fines de semana) y la reducción de la ingesta de cafeína y sustancias estimulantes (especialmente después de medio día). Asimismo, se pueden practicar técnicas de relajación y gestión del estrés, como la meditación o la respiración profunda.
- **Movilidad urbana y sedentarismo.** La falta de áreas verdes y parques o las grandes distancias que propician un medio de transporte motorizado en las ciudades, puede limitar las oportunidades para el ejercicio físico al aire libre, lo cual contribuye a un estilo de vida más sedentario. El sedentarismo afecta negativamente a la salud mental y emocional, ya que la actividad física promueve la liberación de endorfinas y serotonina, sustancias fundamentales para conseguir un estado de bienestar y relajación.
- **Un aire poco limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar).** La contaminación del aire está directamente relacionada con los trastornos del sueño, así lo señalan diversos estudios sobre el tema. De hecho, estas investigaciones han demostrado que las personas expuestas a las partículas contaminantes características de las ciudades, como el tráfico y la industria, tienen una mayor incidencia de trastornos respiratorios. Para evitar esta situación, se pueden utilizar dispositivos de filtrado de aire en las habitaciones durante las horas de mayor contaminación, especialmente durante la noche en el hogar.

### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Rechazar todo

Aceptar todo

Fuente **Comunicae**

# El estrés y el ritmo de vida urbano elevan la dificultad para conciliar el sueño

Publicado el 20 marzo 2024 por [Comunicae @comunicae](#)

Actualmente, **la alteración del sueño es el principal impacto del estrés a nivel mundial y afecta a casi la mitad de los españoles (47%)**, según muestra el estudio Cigna 360-Vitality. Además, en las ciudades, donde reside la mayor parte de la población, este problema se acentúa debido a la saturación de estímulos visuales y auditivos, el estrés, la falta de espacios verdes y la contaminación del aire, dificultando el descanso adecuado y, por consiguiente, impactando negativamente en la salud.

En España, son más de 12 millones las personas que no descansan de forma adecuada, y más de 4 millones los que tienen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Esta situación es mucho más agravante en las ciudades, ya que son entornos "hostiles" para el sueño y la salud, haciendo que el descanso se haya convertido en un lujo para muchos habitantes de las ciudades modernas. Y es que, así como indica el Instituto del Sueño, se ha comprobado una **correlación entre el insomnio y altos niveles de estrés y ansiedad**. A mayores niveles de estrés y ansiedad, mayor dificultad se tendrá para conciliar y mantener el sueño, dando lugar a diferentes tipos de trastornos asociados. Esta falta de descanso puede producir alteraciones hormonales, principalmente asociadas a mayores niveles de cortisol y catecolaminas, las cuales a su vez generan mayor sensación de estrés. Lo anterior se convierte en un círculo interminable y los periodos cortos de desconexión de fin de semana no son siempre suficientes para conseguir un descanso reparador.

de cansancio durante el día. Un mal descanso puede **afectar negativamente a la salud mental**, aumentando la irritabilidad, la fatiga y el riesgo de depresión y ansiedad. La falta de sueño también puede afectar al **rendimiento cognitivo**, disminuyendo la capacidad de concentración y empeorando la memoria. Por otro lado, la privación continua del sueño se ha asociado con un **mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas** como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad.

"El estrés juega un papel significativo en la calidad del descanso y la salud en entornos urbanos. El estrés crónico es muy típico en personas que viven en las ciudades debido a la presión laboral, el tráfico, las multitudes y otras demandas de la vida urbana. Lo anterior puede afectar tanto la conciliación como la calidad del sueño. Por lo tanto, es fundamental conocer el impacto que puede tener el estilo de vida urbanita en la salud, así como conocer estrategias que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y promover el bienestar en general.", explica **Daniela Silva, E-Health Manager de Cigna Healthcare**.

Para abordar este desafío creciente, y con la llegada del cambio de hora, desde **Cigna Healthcare**, como expertos en salud, han identificado los principales problemas de sueño y salud que tienen las personas que viven en entornos urbanos:

- **Contaminación acústica y lumínica.** El ruido constante de tráfico, construcción y actividades urbanas, así como la iluminación brillante y artificial, pueden interferir con el sueño, dificultando conseguir un descanso profundo y reparador. Esto puede generar graves problemas de salud. Para reducir el impacto de la contaminación acústica y lumínica, se pueden utilizar diferentes herramientas como, por ejemplo, usar tapones para los oídos, cortinas gruesas y dispositivos de cancelación de ruido durante las horas de

hormona inductora del sueño.

- **Altos niveles de estrés y ritmo de vida acelerado.** La vida en las ciudades puede llegar a ser estresante. El tráfico, largos desplazamientos hasta el lugar de trabajo y un ritmo frenético en la rutina diaria pueden afectar negativamente la calidad del sueño y contribuir a problemas de salud mental y física. Además, muchas personas en entornos urbanos trabajan en horarios irregulares o prolongados, lo que puede alterar los ritmos circadianos naturales y afectar al descanso. En este sentido, es fundamental trabajar en la higiene de sueño, lo cual incluye el establecimiento de una rutina regular de horarios de sueño (mismas horas de acostarse y levantarse incluso los fines de semana) y la reducción de la ingesta de cafeína y sustancias estimulantes (especialmente después de medio día). Asimismo, se pueden practicar técnicas de relajación y gestión del estrés, como la meditación o la respiración profunda.
- **Movilidad urbana y sedentarismo.** La falta de áreas verdes y parques o las grandes distancias que propician un medio de transporte motorizado en las ciudades, puede limitar las oportunidades para el ejercicio físico al aire libre, lo cual contribuye a un estilo de vida más sedentario. El sedentarismo afecta negativamente a la salud mental y emocional, ya que la actividad física promueve la liberación de endorfinas y serotonina, sustancias fundamentales para conseguir un estado de bienestar y relajación.
- **Un aire poco limpio (para la salud cardiovascular y pulmonar).** La contaminación del aire está directamente relacionada con los trastornos del sueño, así lo señalan diversos estudios sobre el tema. De hecho, estas investigaciones han demostrado que las personas expuestas a las partículas contaminantes características de las grandes ciudades descansan peor durante la noche. Además, la mala calidad del aire en las ciudades puede estar asociada con problemas respiratorios y cardiovasculares, así como exacerbación de alergias y asma, que a su vez pueden afectar la calidad del sueño y la salud en general. Asimismo, la contaminación del aire está

purificadores de aire, mantener las ventanas cerradas durante las horas de mayor contaminación, y cultivar plantas en interiores para mejorar la calidad del aire en el hogar.



Salud

Etiquetas | cefalea | dolor de cabeza | Enfermedad | SEN | Neurología

## Unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España

Cada año, en España, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en personas de entre 20 y 40 años



Francisco Acedo

Jueves, 21 de marzo de 2024, 11:16 h (CET)

@Acedotor

Este 21 de marzo, se conmemora el Día Internacional de la Cefalea en Racimos, también conocida como “cefalea de Horton”, un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España.



### Lo más leído

- 1 [Marketing de influencers y microinfluencers, con Ingenium Marketing](#)
- 2 [«Me pregunté qué sentiría yo si descubriese que soy una niña robada»](#)
- 3 [Emilio Vargas, 'el rey de los avales renovables en España'](#)
- 4 [Mitos y leyendas del México prehispánico](#)
- 5 [Ha llegado la primavera y la Semana Santa está a punto de comenzar](#)

### Noticias relacionadas

#### La SEEN lleva al Congreso la necesidad de considerar la obesidad una enfermedad crónica

La Alianza Estratégica compuesta por trece organizaciones de pacientes junto con sociedades científicas de nuestro país, entre las que se encuentra la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), ha elaborado el Informe 'Situación sanitaria y social de las personas con obesidad en España', que acaba de presentarse en el Congreso de los Diputados. El documento recoge información relevante sobre el circuito asistencial en el abordaje de la obesidad.



## Ayudas Placas Solares 2024

El gobierno le instala paneles solares si eres propietario

“El dolor de la cefalea en racimos es generalmente unilateral, es decir, solo se experimenta en un lado de la cabeza, aunque la bilateralidad se puede encontrar en aproximadamente el 3%-6% de los pacientes cuando llevan muchos años padeciendo esta enfermedad. Además, generalmente, va acompañado de otros síntomas oculares o nasales como lagrimeo, enrojecimiento, congestión y/o secreción nasal. Por otra parte, el dolor es de gran intensidad y, durante los ataques, los pacientes no suelen tolerar estar tumbados o acostados. Todo lo contrario, suelen exhibir una gran inquietud motora”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. “Otra de las características de este dolor de cabeza es que muchas de las crisis son nocturnas y típicamente aparecen a la misma hora. En diferentes estudios se ha visto que hasta un 86% de los pacientes consideran que sus crisis de dolor aparecen a la misma hora del día. Es importante recordar que muchos pacientes observan que sus crisis aparecen únicamente con los cambios de estación, principalmente al inicio de la primavera y el otoño, tienen crisis de dolor a lo largo de unas semanas o meses cada año y luego están asintomáticos. De ahí viene la denominación de cefalea en racimos, porque la enfermedad suele presentarse en periodos de ataques frecuentes conocidos como racimos seguidos de periodos libres de dolor”.

El dolor de cabeza que genera la cefalea en racimos puede durar desde 15 minutos hasta 3 horas y los episodios de dolor suelen presentarse en grupos o "racimos", que pueden durar semanas o meses antes de su remisión. Cuando las crisis de cefalea en racimos se presentan durante un año o más sin remisión o con periodos de remisión que duran menos de tres meses, se denomina cefalea en racimos crónica. La SEN calcula que hasta un 20% de los pacientes con cefalea en racimos padecen cefalea crónica y que aproximadamente un 10% de las formas crónicas son refractarias a los fármacos. Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante, aunque, en general, es una enfermedad muy discapacitante: el 78% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% de los pacientes asocia depresión.

Cada año, en España, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en personas de entre 20 y 40 años, aunque los síntomas de esta enfermedad pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas. Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común en varones en una ratio de 4:1. En todo caso, diversos estudios recientes han observado que, en los últimos años, se ha producido una reducción en la proporción hombres/mujeres llegando a estimar una ratio cercana ya a 3:1.



## Ayudas Placas Solares 2024

El gobierno le instala paneles solares si eres propietario



atmosféricos. No obstante, cuando hablamos de factores desencadenantes, en ningún caso estamos hablando de la causa de la enfermedad, ya que aún no conocemos con exactitud cuál es su origen. Es decir, aún desconocemos la causa de esta enfermedad, aunque se cree que pueden estar implicados tanto factores genéticos, ya que tener un familiar con cefalea en racimos puede aumentar el riesgo de desarrollarla, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores, hormonales o ambientales”.

En todo caso, y aunque esta enfermedad sea más frecuente en varones, son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. No solo en cuanto a una mayor duración de los ataques o una mayor frecuencia en su aparición, sino también en una mayor tendencia a la cronicidad. Además, en las mujeres, suelen producirse más retrasos en el diagnóstico debido principalmente a que hay una mayor probabilidad de que esta cefalea se confunda con la migraña. En todo caso, la SEN estima que más del 57% de los pacientes reciben diagnósticos erróneos y que existe un retraso en el diagnóstico que, en algunos pacientes, puede ser superior a los 3 años.

“La cefalea en racimos es posiblemente uno de los tipos de dolor de cabeza más infradiagnosticados de España y principalmente lo es por dos razones. En primer lugar, por la tardanza de los pacientes a la hora de consultar su dolor de cabeza, sobre todo en aquellos casos en los que los periodos de remisión del dolor son muy largos. Y en segundo lugar, porque se tiende a pensar antes en otros tipos de cefalea más habituales, como la migraña o la cefalea en tensión”, explica el Dr. Pablo Irimia. “Pero además, es una cefalea infratratada. El último estudio que realizamos en la SEN al respecto, y a pesar de que para esta enfermedad existen tanto tratamientos preventivos como sintomáticos, determinó que más de un 50% de los pacientes no están recibiendo el tratamiento preventivo adecuado y que más de un 30% de los pacientes no tienen acceso a los tratamientos sintomáticos adecuados, sobre todo a la terapia con oxígeno, que es una de las principales terapias de elección, porque es un tratamiento eficaz y con escasos efectos secundarios.

Por lo tanto, se hace necesario recalcar la importancia de mejorar tanto el diagnóstico como el manejo de esta enfermedad, ya que solo así conseguiremos evitar su cronificación y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes. Por otra parte hay que tener en cuenta que los pacientes con cefalea en racimos necesitan de Unidades específicas para su tratamiento y seguimiento y un acceso temprano a las mismas, sobre todo cuando empieza un brote”.



## Ayudas Placas Solares 2024

El gobierno le instala paneles solares si eres propietario





## El incremento de enfermedades neurológicas impulsa la creación de nuevas unidades funcionales en Quirónsalud Sagrado Corazón

Centros en el tratamiento de la migraña, epilepsia, esclerosis múltiple, Alzheimer avanzado o detección precoz del Alzheimer

El aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento poblacional precipitan causas de la elevada prevalencia de las enfermedades neurológicas



El Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón refuerza el servicio de Neurología con la inclusión de nuevas unidades funcionales centradas en el tratamiento de las principales patologías neurológicas, tales como la migraña, la epilepsia refractaria, la esclerosis múltiple, el Parkinson o el Alzheimer. Las nuevas unidades específicas son el resultado del compromiso de este servicio por un nuevo modelo asistencial fundamentado en dar una respuesta integral a las enfermedades neurológicas, que, según la Sociedad Española de Neurología, afectan a más de 23 millones de personas en España.

La doctora María Dolores Jiménez, jefa de servicio de Neurología del Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, destaca la necesidad de crear y potenciar estas unidades funcionales neurológicas ya que "resultan imprescindibles para resolver patologías de una gran complejidad, aportando calidad y valor añadido a través de profesionales de gran prestigio dentro de cada una de estas áreas". Se trata de dar respuesta al incremento de la prevalencia de las enfermedades neurológicas, fundamentada en el aumento de la esperanza de vida y en la evolución de la pirámide poblacional, tal y como apunta la doctora Jiménez, según la Sociedad Española de Neurología, la prevalencia de las enfermedades neurológicas en España es un 18% superior a la media mundial.

En este contexto, ya han empezado a funcionar las unidades de Parkinson avanzado y la de Detección Precoz del Deterioro Cognitivo (Alzheimer) coordinadas por el doctor Juan Manuel Orpeña. La Unidad de Migraña Refractaria coordinada por la doctora María Dolores Jiménez, la Unidad de Epilepsia Refractaria, coordinada por la doctora María Dolores Morales, y la Unidad de Esclerosis Múltiple, coordinada por la doctora Mercedes Romera.

Al extenso equipo de especialistas se une, la tecnología para dar soporte al diagnóstico clínico, así el Servicio de Neurología de Quirónsalud Sagrado Corazón, dispone de los equipos más avanzados para llegar a un diagnóstico rápido y eficaz de las enfermedades neurológicas, centrado en el diagnóstico precoz de la enfermedad para un mejor pronóstico.

### Un servicio caracterizado por el equipo multidisciplinar, trabajo en red y formación

El Servicio de Neurología del Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón está formado por un equipo multidisciplinar compuesto por un nutrido grupo de especialistas avalados por su gran experiencia y formación en el diagnóstico y tratamiento de todas las patologías neurológicas. El equipo, encabezado por la doctora María Dolores Jiménez, se compone, además, de las doctoras Mercedes Romera, María Dolores Morales, Pilar Lozano, María del Mar Muñoz, Victoria Ramírez e Irene González-Moya y los doctores Enrique Montes, Juan Manuel Orpeña, Alfredo Palomares y Pablo Ponsucchia.

Thumbnail image and text for a related article titled 'El servicio de Neurología del Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón está formado por un equipo multidisciplinar...'.

El servicio destaca por su trabajo en red, gracias a la interacción con otros servicios que asegura una asistencia integral del paciente. Tal y como destaca la doctora Jiménez, "los especialistas trabajan como consultores en hospitalización, fundamentalmente con pacientes procedentes de Medicina Interna, llevan a cabo una atención conjunta con urgencias de los pacientes que acuden por un problema neurológico y desarrollan exámenes complementarios específicos como Estudios Doppler, punciones lumbares y procedimientos terapéuticos como bloques de nervios, entre otros". Para ello, se trabaja junto al equipo de Neurofisiología que realiza estudios de electroencefalografía, electromiografía, de la unión neuromuscular o potenciales evocados en sus diversas modalidades.

El trabajo en red se completa con las actividades de formación, sesiones clínicas periódicas y participación directa en comités científicos y grupos de trabajo de Sociedades Científicas. Todo ello se relaciona con la vocación de docencia y formación y la participación directa en investigación que caracteriza a los miembros de este equipo. En el caso concreto de la doctora Jiménez, desempeña un papel destacado en el campo de la investigación, área en la que ha obtenido importantes acreditaciones en las agencias nacionales de I+D+i e investigación, organismos de investigación como ISCIII, Fundación Progreso y Salud y sociedades científicas nacionales e internacionales.

Footer area with social media icons and contact information for 'El Periódico'.

SUSCRÍBETE A LA INFORMACIÓN MÁS CERCANA

Recibe la información más importante en tu email y permanece informado de todo. ¡Servicio gratuito!

Form fields for name and email to subscribe to the newsletter.

Footer text: 'El Periódico' logo and address information.

## Salud

# ¿Qué es lo primero que se olvidan las personas con Alzheimer?

Los primeros signos de esta enfermedad pueden presentarse de una manera en particular en los adultos mayores que la padecen.

Actualizado el 20 de Marzo de 2024 13:04



Escuchar  
3:00 minutos



## En esta noticia

¿Cuáles son los principales signos de la enfermedad?

¿Qué es lo primero que se olvida una persona con Alzheimer?

El **Alzheimer** es una de las demencias más **frecuentes** que pueden **padecer** las personas pertenecientes al grupo poblacional de **edad más avanzada**. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, representa entre un 60% y 70% de los **casos**.

Se trata de un trastorno cerebral progresivo e irreversible que destruye lentamente la **memoria** y las habilidades de pensamiento, de acuerdo a lo explicado por el **Instituto de Salud Mental de Estados Unidos**. Además, conduce a alterar la capacidad de los **adultos mayores** de realizar las tareas más simples.

[Este desayuno te ayudará a aumentar tu masa muscular en un santiamén >](#)

### Te puede interesar

[Esto dicen los especialistas acerca del supuesto beneficio de tomar colágeno para retrasar el envejecimiento >](#)

La **Fundación del Cerebro** explica que los primeros **signos** del Alzheimer ocurren de forma lenta y casi imperceptiblemente, lo que puede resultar complejo para el entorno al momento de percatarse de la **enfermedad**, según la descripción que realiza la entidad **española** sin fines de lucro.

En este sentido, se vuelve de suma relevancia tener presente cuáles son los principales **síntomas** de las personas que la transitan y **las primeras señales que pueden advertirse.**

Las personas que padecen Alzheimer presentan cambios en su comportamiento diario. Foto: Archivo.

## ¿Cuáles son los principales signos de la enfermedad?

Entre los rasgos y las características que más se destacan en una persona que padece **Alzheimer**, figuran:

**Cambios en la personalidad:** como la pérdida de interés, aumento de la desconfianza hacia otras personas, delirios, **aumento** de la agresividad o el aislamiento social.

**Dificultad para concentrarse:** esto puede incluir también **problemas** para pensar en conceptos abstractos.

**Problemas de memoria:** refiere a las reiteradas **preguntas** que pueda manifestar la persona, a pesar de que se las hayas respondido anteriormente. El olvido de **nombres** de familiares y su entorno cercano son algunos ejemplos.

**Problemas para realizar más de una tarea al mismo tiempo.**

**Complejidades para seguir una rutina diaria:** alude a toda aquella que implique un orden de **actividades** o **pasos**, ya sea desde lavarse los dientes después de comer o elaborar una receta.

**Empeoramiento de la capacidad para tomar decisiones.**

## ¿Qué es lo primero que se olvida una persona con Alzheimer?

Uno de los primeros signos se relaciona con la pérdida de **memoria** en torno a los **acontecimientos recientes**, es decir, todo lo que implique un **contexto espacio temporal actual**.

Un ejemplo de este tipo de situaciones puede ser alguna conversación que se tuvo por la mañana, si se tomó el tiempo de **almuerzo** o si la persona se lavó sus dientes.

A medida que se complejiza el cuadro, se comprometen aún más los **datos** que se tienen almacenados con mayor antigüedad, ya sea como no recordar en qué casa vivieron o a qué escuela asistieron.

Posteriormente, se ven afectadas la capacidad de prestar **atención** y la **inteligencia ejecutiva**, es decir, aquello que se vincula con la planificación. La **memoria a corto y largo plazo** es otra área que también se ve comprometida.

La Clínica de Mayo, una entidad sin ánimos de lucro dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación en el área de la **salud**, explica que si bien los medicamentos pueden mejorar los síntomas o retardar su progresión **no existe ningún tratamiento que cure la enfermedad de Alzheimer.**

En las etapas avanzadas, la pérdida grave de la función **cerebral** puede provocar **deshidratación, desnutrición o infección**. Estas complicaciones pueden provocar la muerte.

---

### Te puede interesar

**Atención.** Hallazgo en el fondo del mar: el único animal que habita dentro de los volcanes y sobrevive a 400°C

**Salud.** Hallan la "clave" contra el Alzheimer: descubren una mutación genética que revoluciona a la Ciencia

UN TOTAL DE 17/

## Descubren nuevas variantes genéticas del Alzheimer

Si bien algunos de los genes están implicados en la enfermedad, otros también nos protegen contra ella.



Alzheimer marcador sanguíneo | iStock



**Juan Scaliter**

Publicado: 21 de marzo de 2024, 12:43



De acuerdo [con datos](#) de la Sociedad Española de Neurología, la mortalidad por [Alzheimer](#) y otras demencias se ha **duplicado en los últimos 15 años**. En nuestro país existen unas 800.000 personas diagnosticadas con Alzheimer y se ha convertido en la segunda causa de muerte en España y la principal causa de discapacidad en personas mayores. Y, cada año, se diagnostican



**las poblaciones"**, añade la coautora Chloé Sarnowski.

El análisis de las variantes genéticas en distintas poblaciones es fundamental para **comprender las diferencias**. En este sentido el estudio destaca que muchos grupos (afroamericanos e hispánicos o asiáticos, por ejemplo) no están representados habitualmente en este tipo de estudios.

"Incluir participantes que representen diversos ancestros genéticos y diversos entornos en términos de determinantes sociales de la salud es importante para **comprender el espectro completo del riesgo** de la enfermedad de Alzheimer, ya que tanto la prevalencia de la enfermedad como las frecuencias de las variantes genéticas pueden diferir entre las poblaciones", confirma DeStefano.

En estudios futuros, los autores esperan examinar las **variantes específicas de la población** que identificaron en muestras mucho más grandes, así como explorar cómo estas variantes afectan el funcionamiento biológico. Al tratarse de una enfermedad que no tiene cura por ahora, la detección temprana y una vida saludable, demuestran ser las mejores estrategias en la actualidad.

---

## Más Noticias

[Nueva pista en la búsqueda de materia oscura](#)

[Elon Musk ha revelado que consume ketamina: qué es y cuáles son los riesgos de esta droga](#)

---

"Actualmente estamos trabajando para ampliar esta investigación para poder **utilizar la secuenciación del genoma completo** con muestras de mayor tamaño para poder observar la gama completa de variantes genéticas – concluye la coautora Gina Peloso -, no sólo dentro de las regiones genéticas conocidas de la enfermedad de Alzheimer, sino en el genoma de todo el mundo".

**Elon Musk ha revelado que consume ketamina: qué es y cuáles son los riesgos de esta droga**

[saludymedicina.org](https://www.saludymedicina.org)

# La encefalitis puede originar hasta un 20% de mortalidad y de morbilidad entre los que sobreviven

por Salud y Medicina · 21 marzo, 2024

7-9 minutos

---

Aunque su causa es múltiple, los virus del sarampión, varicela, paperas, polio o rubeola pueden causar encefalitis muy graves en personas no vacunadas.

Alrededor de 1.200 personas en España (lo que supone entre 2-4 casos por 100.000 habitantes y año padecen encefalitis, según los datos que ha presentado la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial de la Encefalitis, patología que puede afectar a personas de todas las edades, pero es más común en niños pequeños, adultos mayores y en personas con el sistema inmune debilitado.

La inflamación del tejido cerebral, que también puede afectar a estructuras próximas como las meninges, lo que ocasiona meningoencefalitis, o la médula espinal, dando lugar a mielitis o encefalomielitis, se acompaña de una amplia variedad de síntomas entre los que se incluyen fiebre alta, dolor de cabeza, confusión, convulsiones, alteraciones del habla o del lenguaje, problemas de coordinación o debilidad muscular, cambios en el estado de conciencia, náuseas y vómitos, rigidez en el cuello o incluso coma.

A pesar de que es una enfermedad poco frecuente, su mortalidad continúa siendo elevada, al igual que lo es su morbilidad, ya que puede dejar importantes secuelas neurológicas.

“Estamos ante una enfermedad que, aunque no sea muy habitual, sus consecuencias pueden ser devastadoras. La encefalitis tiene una alta tasa de mortalidad, estimamos que en España ronda entre el 5% y el 20% de los casos, pero que además puede dejar secuelas en más del 20% de las personas que sobreviven. Por lo tanto, se considera una emergencia médica y se debe buscar atención médica urgente ante cualquier sospecha”, señala Marta Guillán, secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN.

La evolución de la encefalitis dependerá de la rapidez con la que se diagnostique y se trate, de la causa subyacente de la encefalitis y de la salud general del paciente. Por lo tanto, la clave para mejorar el pronóstico es su detección y el tratamiento temprano ya que, algunos tipos de encefalitis tienen una mortalidad superior al 70% en caso de que no sean abordadas a tiempo.

## **INFRADIAGNOSTICADA E INFRANOTIFICADA**

“En estos últimos años se han producido avances en los métodos diagnósticos, lo que nos ha permitido aumentar el porcentaje de casos en los que se identifica con claridad la causa que ha originado la enfermedad. Algo de especial importancia, ya que el tratamiento idóneo para cada paciente depende en muchos casos de la causa subyacente, explica Guillán. “A pesar de ello, continúa siendo una enfermedad infradiagnosticada e infranotificada. Estimamos que en más del 40% de los casos no se obtiene un diagnóstico

causal definitivo”.

Existen múltiples causas de encefalitis, que tradicionalmente se clasifican en cuatro tipos: infecciosa, postinfecciosa, autoinmune o tóxica, siendo la encefalitis infecciosa la más común a nivel mundial.

## **LAS TRES VIDAS DE MARTA**

Antes de la encefalitis, Marta era una niña de 11 años normal. Tras la irrupción y posterior diagnóstico de una patología rara y prácticamente desconocida, ella y su familia iniciaron un camino repleto de incertidumbres, penas y angustia; conseguir ponerse en manos del equipo de profesionales sanitarios adecuados, ha permitido la curación y el regreso a la normalidad.

Ahora, con tan solo 19 años, esta chica alicantina, residente en Orihuela, puede enorgullecerse de haber vivido, al menos, tres vidas distintas, trayectoria que resume el documental ‘Mirar al miedo’ y que sirve, además, del hilo conductor de una nueva fase en la vida de Marta y su familia, caracterizada por la recuperación de la normalidad, vinculada en parte con la visibilidad obtenida.

“La película ha logrado dar visibilidad a su enfermedad y que la consideren una niña normal, además de poder ayudar a otros que están en la misma o parecida situación que ella”, afirma Fuensanta Gil, la madre de esta joven, quien relata la trayectoria antes de acudir a Barcelona y “encontrar la solución definitiva”, aunque durante este proceso de curación también se tuvieron que sortear momentos amargos, como los episodios de epilepsia una vez superadas las dos encefalitis, ya en 2019, o comprobar la ausencia de muchos amigos y familiares, “que nos abandonaron en el peor momento”.

Gracias a la exposición de su caso, varias familias que viven

situaciones similares se han puesto en contacto con el entorno de Marta, a los que han podido orientar y animar. Además, se ha proyectado el documental en el último Congreso Nacional de Neurología, celebrado en Valencia, ante neurólogos y asociaciones de pacientes, en el que recuerdan “el principio de la esperanza”, tras ponerse en contacto con Josep Dalmau, en Barcelona, así como todos los esfuerzos de profesionales que siguen participando en su recuperación.

Marta ha superado con éxito no solo la encefalitis herpética sino también una grave e inusual complicación secundaria generada por el propio organismo. Ahora realiza una vida normal, con secuelas leves, “aunque sufre el aislamiento que ha supuesto padecer esta grave y rara enfermedad”, indican sus padres

La principal finalidad de esta película es mostrar un caso paradigmático de superación, valentía y coraje, de amargura, desamparo e incompreensión, así como reivindicar la falta de recursos, elogiar a los profesionales sanitarios y llamar la atención sobre la necesaria inversión en ciencia e investigación en nuestro país.

Por otra parte, diversas bacterias, hongos, parásitos o tóxicos pueden producir una encefalitis, pero los virus siguen siendo la causa más frecuente, entre los que destacan el virus del herpes simple, el Epstein-Barr, el VIH, el virus del Nilo Occidental (trasmitido por mosquitos), la enfermedad de Lyme (por garrapatas), la rabia, pero también por los de enfermedades como la gripe, la varicela, la polio, el sarampión, las paperas o la rubeola.

“En España, y gracias a la vacunación y a la higiene, hemos tenido la suerte de observar cómo, en las últimas décadas, los casos de encefalitis infecciosa han ido

descendiendo progresivamente. Antiguamente, virus que causaban enfermedades que eran muy frecuentes, como por ejemplo el sarampión, las paperas o la rubéola, generaban anualmente muchos casos de encefalitis graves. Hoy en día, gracias a la inmunización, sólo lo hacen en personas no vacunadas y es esperanzador saber que la inmunoterapia es cada vez más eficaz en el tratamiento de estas encefalitis”, subraya Guillán.

## **AUMENTO DE LAS AUTOINMUNES**

En todo caso, y a pesar de esta tendencia en nuestro medio al descenso de las encefalitis de causa infecciosa, se ha observado un aumento en el diagnóstico de los casos de encefalitis autoinmunes asociados a factores genéticos, ambientales y a otros factores como la contaminación o enfermedades virales previas.

Actualmente, la tercera parte de todos los casos de encefalitis del mundo son de causa autoinmune, en las que el sistema inmunitario ataca por error proteínas del propio organismo, como receptores de neurotransmisores o proteínas de la superficie neuronal. Esto puede provocar la aparición de síntomas neuro-psiquiátricos como, por ejemplo, cambios de comportamiento, psicosis, convulsiones y déficits cognitivos y de memoria. **(M.T.T.)**

## Vídeo Animado Corporativo

Compartiendo videos periódicamente que sean interesantes para tu público objetivo.

Storisell

A

22 de marzo de 2024 | 5804140917917 | Península de Paraguaná, Estado Falcón Venezuela

f X y @ d

TENDENCIAS

# Migrañas, ¿cómo influye el cambio hormonal en la mujer?

21 DE MARZO DE 2024 | 2 MINUTES READ | 21 HORAS AGO

f X @

✉



Es un mito que las migrañas desaparecen cuando surge la menopausia. Charlamos sobre este asunto con el nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Esseman, quien subraya que, aunque sí que hay mujeres que mejoran con la menopausia, también hay otras muchas cuya migraña se agrava y se convierte en crónica.

“Tiene parte de mito. Todo relacionado con esa pérdida de fluctuación de hormonas”, justifica el especialista y actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Confiesa que la sensación que tienen muchos neurólogos, aunque aún no hay estudios que lo demuestren, que todo estaría muy relacionado con cómo la mujer llega a la perimenopausia, si con migraña habitual de manera que en

## Cursos intensivos a distancia

Adalab Escuela de Mujeres

Más Info

“Pero si hemos sido capaces de tratarla antes de la llegada de la menopausia, lo normal es que mejore la migraña. De ahí lo importante de tratar a las pacientes pronto y disminuir la carga de migrañas antes de la menopausia, es decir, el número de días con dolor de cabeza”, remarca este especialista.

### El componente hormonal

Y es que en las cefaleas la perspectiva de género es muy importante, tal y como reconoce este neurólogo, y especialmente en el caso de las migrañas; una patología que afecta a una de cada 5 mujeres (18%). Añade que en las migrañas el componente hormonal juega en muchos casos un papel crucial, el de “factor desencadenante”, y se debe en gran parte a las variaciones en los niveles de estrógenos: “Con frecuencia las mujeres tendrán dolor de cabeza antes o durante la menstruación, incluso durante la ovulación. Sin embargo, en el embarazo, sobre todo en el segundo trimestre, cuando se estabilizan los niveles de estrógenos, la mujer suele mejorar en cuanto a migrañas se refiere”.

**Lea también:** [Reportan nueva caída de Facebook y Messenger, sería la segunda en lo que va de marzo](#)

## Cursos intensivos a distancia

Adalab Escuela de Mujeres

Más Info

Explica, asimismo, que la migraña se hereda de manera polisémica, es decir, que tenemos muchos genes de nuestros padres y de nuestras madres que calculan la probabilidad de tener la enfermedad, igual que sucedería con la altura, con el color de piel, o con la hipercolesterolemia familiar.

## Cursos intensivos a distancia

Adalab Escuela de Mujeres

Más Info

“Las migrañas presentan un factor epigenético. Esto quiere decir que cuando se produce el primer cambio hormonal en la mujer, y tiene la

de otras hormonas; si bien, en la mujer, sí que existen esas variaciones en función del ciclo prácticamente toda la vida, hasta la menopausia. "Encima, la migraña que se relaciona con la menstruación, la migraña menstrual, que justo ocurre en ese momento, suele ser una migraña refractaria a los tratamientos, con la que cuesta más dar con el tratamiento eficaz para el paciente", añade.

Con información de InfoSalud

Share This Post:



← PREVIOUS POST

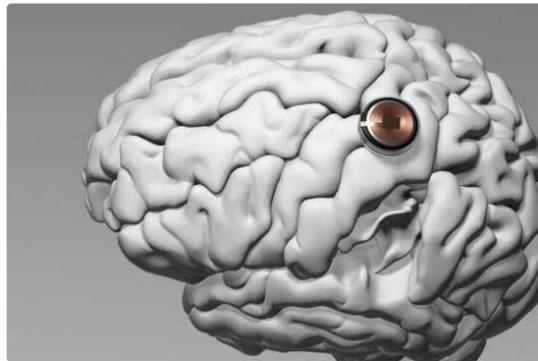
**Celebremos la diversidad: Día Mundial del Síndrome de Down**



NEXT POST →

**Comerciante asiático fue asesinado por sus empleados**

Lea también



TENDENCIAS

**Primer humano con implante cerebral de Neuralink controla videojuegos**

📅 21 DE MARZO DE 2024

TEND

**Cele de I**

📅 21

Search Here ...

CATEGORÍAS



el

## Migrañas, ¿cómo influye el cambio hormonal en la mujer?

**Es un mito que las migrañas desaparecen cuando surge la menopausia. Charlamos sobre este asunto con el nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Jesús Porta-Esseman, quien subraya que, aunque sí que hay mujeres que mejoran con la menopausia, también hay otras muchas cuya migraña se agrava y se convierte en crónica.**



La migraña se hereda de manera polisémica.

Actualizada: 21/03/2024 23:42  
jueves, 21 marzo de 2024 • 23:42

**SIGUIENTE »**

#### PUBLICIDAD

“Tiene parte de mito. Todo relacionado con esa pérdida de fluctuación de hormonas”, justifica el especialista y actual jefe de Sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Confiesa que la sensación que tienen muchos neurólogos, aunque aún no hay estudios que lo demuestren, que todo estaría muy relacionado con cómo la mujer llega a la perimenopausia, si con migraña habitual, de manera que en estas mujeres lo frecuente es que empeore la migraña con la menopausia.

“Pero si hemos sido capaces de tratarla antes de la llegada de la menopausia, lo normal es que mejore la migraña. De ahí lo importante de tratar a las pacientes pronto y disminuir la carga de migrañas antes de la menopausia, es decir, el número de días con dolor de cabeza”, remarca este especialista.

#### **El componente hormonal**

Y es que en las cefaleas la perspectiva de género es muy importante, tal y como reconoce este neurólogo, y especialmente en el caso de las migrañas; una patología que afecta a una de cada 5 mujeres (18%). Añade que en las migrañas el componente hormonal juega en muchos casos un papel crucial, el de “factor desencadenante”, y se debe en gran parte a las variaciones en los niveles de estrógenos: “Con frecuencia las mujeres tendrán dolor de cabeza antes o durante la menstruación, incluso durante la ovulación. Sin embargo, en el embarazo, sobre todo en el segundo trimestre, cuando se estabilizan los niveles de estrógenos, la mujer suele mejorar en cuanto a migrañas se refiere”.

**SIGUIENTE »**

el

---

igual que sucedería con la altura, con el color de piel, o con la hipercolesterolemia familiar.

“Las migrañas presentan un factor epigenético. Esto quiere decir que cuando se produce el primer cambio hormonal en la mujer, y tiene la menstruación de forma periódica, esto hace que se expresen estos genes con mayor probabilidad; de ahí que la mujer tenga más riesgo de desarrollar una migraña que el varón; mientras que en los hombres sólo el 7% tienen migraña”, aclara Porta-Esseman.

En este contexto, comenta el doctor que en el caso de los hombres habitualmente los niveles de estrógenos son más estables, así como el de otras hormonas; si bien, en la mujer, sí que existen esas variaciones en función del ciclo prácticamente toda la vida, hasta la menopausia. “Encima, la migraña que se relaciona con la menstruación, la migraña menstrual, que justo ocurre en ese momento, suele ser una migraña refractaria a los tratamientos, con la que cuesta más dar con el tratamiento eficaz para el paciente”, añade.

### **La toma de anticonceptivos**

Subraya el nuevo presidente de la SEN que las variaciones en los niveles de hormonas son el principal factor desencadenante de la migraña. “Incluso hay pacientes que toman anticonceptivos orales de estrógenos que les producen dolor de cabeza. Con los progestágenos sucede al revés, estos suelen estabilizar los niveles de estrógenos y suelen mejorar los niveles de dolor de cabeza. Por lo que si hay que echar la culpa a las hormonas sería a los estrógenos”, bromea este especialista.

**SIGUIENTE »**

el

migrana, o aparezca aura. Si esto ocurre es mejor no tomar anticonceptivo de estrógenos y cambiar a los de progestágenos. Mientras, las mujeres que tienen migraña con aura, es decir, ese fenómeno visual, la recomendación es, sobre todo si son menores 45, el que no tomen anticonceptivos de estrógenos porque aumenta el riesgo de ictus”, resalta este neurólogo del Clínico San Carlos.

Después, apunta que también hay otras hormonas, las tiroideas, las que pueden jugar un papel importante en el debut de las migrañas: “Se ha visto que el hipotiroidismo, más frecuente en las mujeres, favorece la cronificación de la migraña. Entonces, si tuviéramos que elegir dos hormonas que jueguen un papel importante dentro de la migraña se encontrarían los estrógenos por las crisis y por sus variaciones periódicas de la mujer; y el hipotiroidismo por su factor cronificador”.

### **Prevenir los “dolores de cabeza hormonales”**

Con todo ello, este doctor precisa que el tratamiento y prevención para este tipo de dolores de cabeza es similar al resto de opciones que se adoptan en los casos no hormonales. Eso sí, considera que la ventaja de la migraña menstrual en algunas mujeres radica en que ésta se puede prever y entonces tratar antes de la crisis, de manera que, en última instancia, la paciente responderá mejor ante el dolor de cabeza.

“Pero cuando son muy frecuentes, se prescriben los tratamientos preventivos, vía oral, con los anticuerpos monoclonales, o incluso con toxina botulínica si son muy frecuentes las crisis”, apostilla el doctor.

Y luego para las crisis que ocurren durante la menstruación, Porta-Esseman sostiene que estas pueden responder bien al tratamiento en el momento en el que empieza el dolor de cabeza. “Ahora bien, si esto no sucede pero la mujer tiene la menstruación regular, se le puede indicar que tome una medicación uno o dos días antes de que empiece el dolor de cabeza, y el beneficio es mayor”, aclara.

Se suelen emplear también unos fármacos para tratar las crisis, los triptanes, y de esta manera cubrir así todo el ciclo menstrual de la mujer. “Incluso en algunas mujeres que sólo tienen crisis con el ciclo, pero el dolor de cabeza se les pueden prolongar más allá, y por ejemplo hasta una semana, les hacemos microprofilaxis, de manera que el tratamiento lo toman exclusivamente alrededor de los días de la menstruación, en lugar de tomar un preventivo todos los días”, subraya.

### **Una patología discapacitante**

Finalmente, el nuevo presidente de la Sociedad Española de Neurología pone en valor la discapacidad que aporta la migraña para el día a día de quien lo padece. “Hay que tener en cuenta que entre los 14 y los 30 años tomamos muchas decisiones sobre nuestro futuro personal y laboral, y es en esta etapa cuando debuta la migraña”, sostiene.

Cree que, al final, las personas con migraña se ven muy limitados en muchas ocasiones por ese dolor de cabeza pulsátil, intenso, que empeora con la movilidad, y a los que les molestan las luces y ruidos, y que puede tener vómitos. “Si tienen cuatro crisis al mes están más de un mes al año con dolor de cabeza y han perdido un mes con respecto a las personas que no tienen migraña. Es la realidad de muchísimas mujeres, y desgraciadamente hay muchas más pacientes que tienen crisis de migraña aún más fuertes y muchos más días al mes”, concluye este experto. Infosalus -Europa Press.

Más sobre: [menopausia](#), [migraña](#), [Mitos](#), [Mujeres](#)

**SIGUIENTE »**

historia de 3 padres por supervivencia

blicidad ACNUR Comité Es...



¡Parece solo un garaje regular, pero espera a ver el interior!

Publicidad Consejos y Trucos



Saber Vivir

Seguir

3.5K Seguidores



4



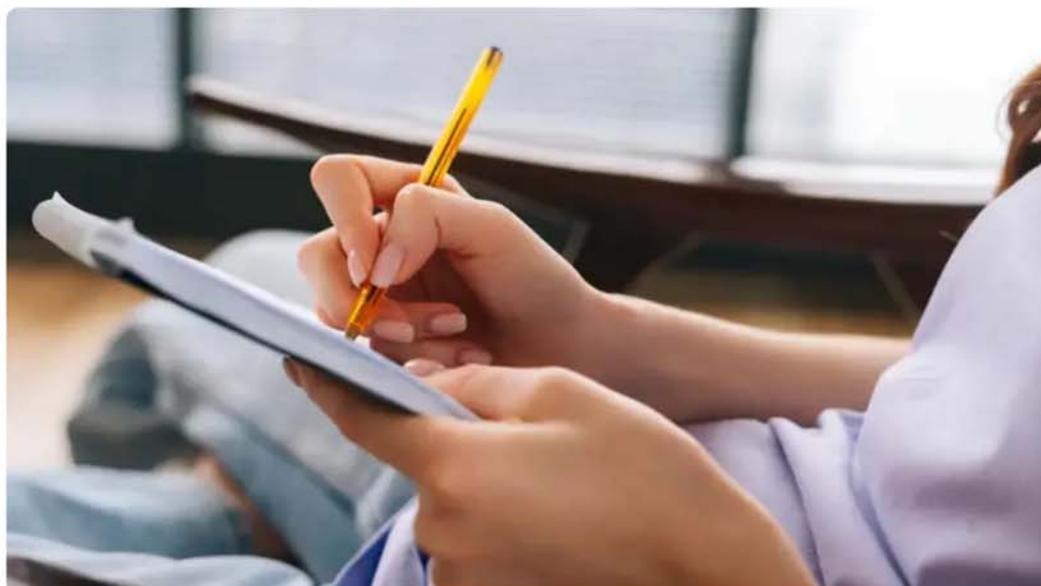
1



# Apartar el teclado y escribir a mano es lo que recomiendan los científicos

Historia de Diana Llorens, Susana López Chicón • 1 mes(es) •

5 minutos de lectura



✎ Escribir a mano es una tarea más compleja para el cerebro pero también más estimulante. © ISTOCK

La tecnología está cada vez más presente en nuestras vidas y a veces no somos conscientes de cómo puede afectar escribir casi exclusivamente en teclados de ordenadores, tablets o móviles, especialmente en el **aprendizaje de los más pequeños**, y es que los

**escribir a mano y al hacerlo en un ordenador.** Aunque, **desde el punto de vista lingüístico** la adquisición de la escritura es igual o muy parecida, cuando cogemos lápiz y papel hay una serie de **aspectos motores** que no se dan cuando usamos un teclado: desde la posición de la mano hasta la fuerza que ejercemos sobre el papel.



Vueling

**¡Reserva ya!**

Publicidad

Esto hace que la **complejidad sea mucho mayor si escribimos a mano** que si lo hacemos tecleando en un ordenador. Pero los beneficios de escribir a mano no solo se producen en la infancia. Apartar el teclado y practicar la escritura a mano también es muy **recomendable en la adulta.**

## escribir a mano versus teclear

*"Lo que se llama actividad práctica, que sería el **aprendizaje de la escritura más allá del contenido lingüístico**, no existe tanto cuando un niño tipea una letra", explica el [Dr. Marcelo Berthier](#), [catedrático de neurología](#), director de la Unidad de Neurología Cognitiva y Afasia de la Universidad de Málaga y miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).*



ACNUR Comité Español

**Descubre la historia de Ahmad de Siria**

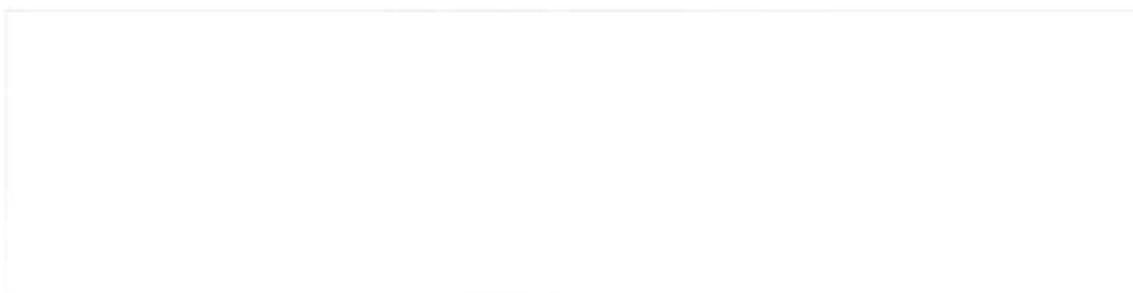
Publicidad

A medida que vamos aprendiendo **diferentes estilos de letra en la**

(https://



www.pacientesenbuenasmanos.com)



21 marzo 2024 42 Views

## HASTA UN 20% DE LOS PACIENTES PADECEN CEFALEA EN RACIMOS CRÓNICA



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2024/03/pexels-photo-4153318.webp>)Redacción, 21-03-2024.- Mañana, 21 de marzo, se conmemora el Día

**Internacional de la Cefalea en Racimos**, también conocida como “**cefalea de Horton**”, un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. **Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, actualmente, unas **50.000 personas padecen cefalea en racimos en España**.

“El dolor de la cefalea en racimos es generalmente unilateral, es decir, solo se experimenta en un lado de la cabeza, aunque la bilateralidad se puede encontrar

en aproximadamente el 3%-6% de los pacientes cuando llevan muchos años padeciendo esta enfermedad. Además, generalmente, va acompañado de otros síntomas oculares o nasales como lagrimeo, enrojecimiento, congestión y/o secreción nasal. Por otra parte, el dolor es de gran intensidad y, durante los ataques, los pacientes no suelen tolerar estar tumbados o acostados. Todo lo contrario, suelen exhibir una gran inquietud motora”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN.

Tal y como recoge la SEN, el dolor de cabeza que genera la cefalea en racimos puede durar desde 15 minutos hasta 3 horas y los episodios de dolor suelen presentarse en grupos o «racimos», que pueden durar semanas o meses antes de su remisión. Cuando las crisis de cefalea en racimos se presentan durante un año o más sin remisión o con períodos de remisión que duran menos de tres meses, se denomina cefalea en racimos crónica.

La SEN calcula que hasta un 20% de los pacientes con cefalea en racimos padecen cefalea crónica y que aproximadamente un 10% de las formas crónicas son refractarias a los fármacos. Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante, aunque, en general, es una enfermedad muy discapacitante: el 78% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% de los pacientes asocia depresión.

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/hasta-un-20-de-los-pacientes-padecen-cefalea-en-racimos-cronica/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/hasta-un-20-de-los-pacientes-padecen-cefalea-en-racimos-cronica/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/hasta-un-20-de-los-pacientes-padecen-cefalea-en-racimos-cronica/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/hasta-un-20-de-los-pacientes-padecen-cefalea-en-racimos-cronica/>)



## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Cuidamos tu salud](#) [Vida Equilibrium](#)

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

### La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA

**Rafa Sardiña**

21 MAR 2024 10:59 Actualizada 21 MAR 2024 18:07



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**



Noticias relacionadas

## Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

### Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

#### ¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su "compañera de vida", como explica por teléfono a ['Guías de Salud'](#). Sin embargo, él es un afortunado. "La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**".



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

### Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / FREEPIK

## Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea “suicida” es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo.

En el caso de Pedro, no fue hasta el año pasado cuando acceso a dos fármacos, uno para cortar las crisis y otro preventivo: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta “mucho” a la calidad de vida** de los pacientes y “limita sus planes sociales”.

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, “afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral”.

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. “Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar”.

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**



## Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o “supersano”, como él mismo lo define a este diario. “Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madruggo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes”.



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

## Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen

### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que causa ansiedad

### REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los expertos ayudarán a mejorar la artritis



"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

### TEMAS

[DOLOR](#)[CRISIS](#)[ALCOHOL](#)[TABACO](#)[NEUROLOGÍA](#)

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



## Salud

Cuidamos tu salud

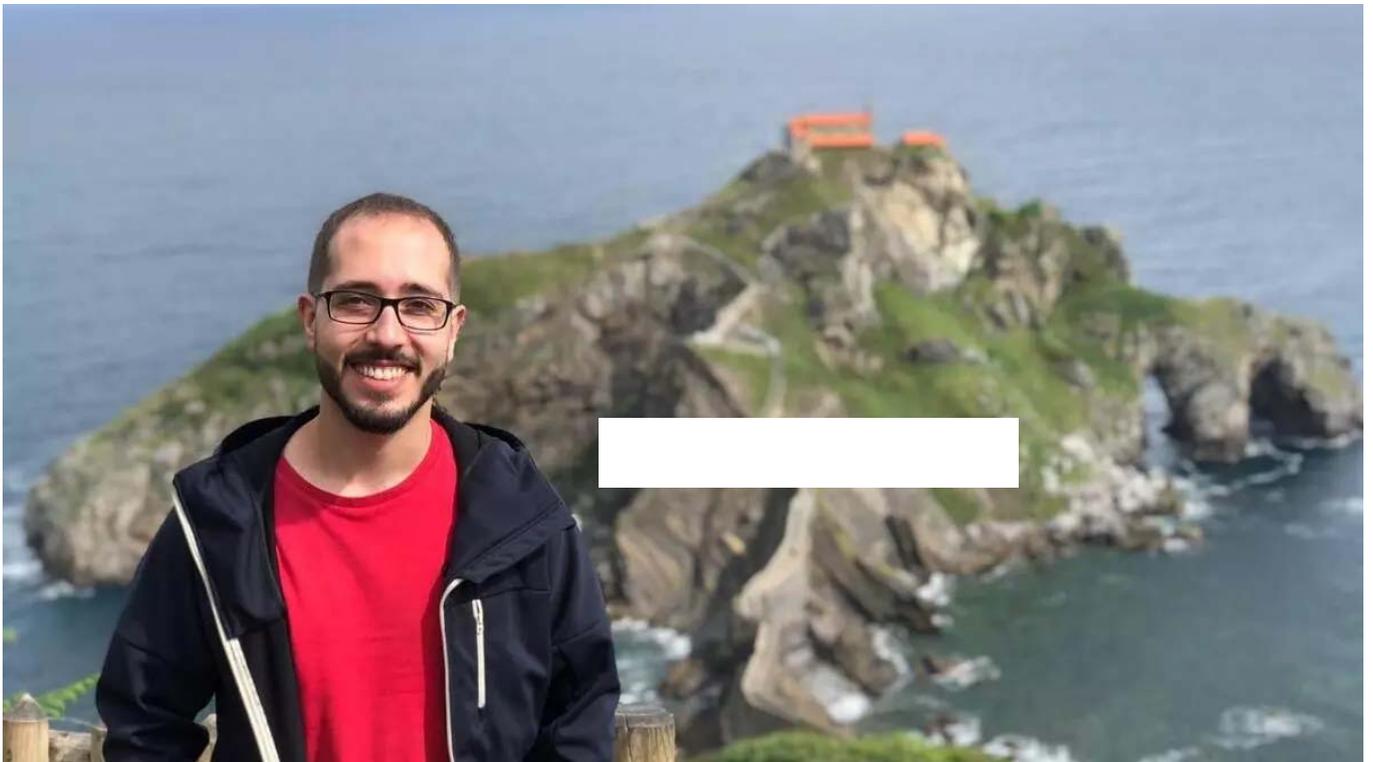
---

---

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

### La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



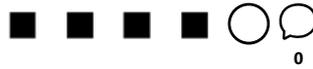
La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA

---

---

**Rafa Sardiña**

21 MAR 2024 10:56 Actualizada 21 MAR 2024 18:07



La **cefalea en racimos**, también conocida como “cefalea de Horton”, es un tipo de [dolor de cabeza](#) extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del “suicidio”.

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

**Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad**

**Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas**

**¿Qué es la 'extraña' enfermedad que está padeciendo media España y afecta al estómago?**

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

**Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar las crisis de migraña**



Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su "compañera de vida", como explica por teléfono a ['Guías de Salud'](#). Sin embargo, él es un afortunado. "La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos**

años".

## Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor "extremadamente intenso y repetitivo". Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

---

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

PUBLICIDAD

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al [neurólogo](#) cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.

### Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo.

En el caso de Pedro, no fue hasta el año pasado cuando acceso a dos fármacos, uno para cortar las crisis y otro preventivo: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

**Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**



### Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / FREEPIK

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [Asociación Española de Migraña y Cefalea](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

### Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de [alcohol](#)
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Te puede interesar

#### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no

#### NUTRICIÓN

Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan habitual este trastorno que

#### REUMATOLOGÍA

¿Más rigidez y dolor en las articulaciones? Estos consejos de los



saben que padecen

causa ansiedad

expertos ayudarán a mejorar la artritis

"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

**TEMAS**

TABACO

[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD



## DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

# La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



Rafa Sardiña

21·03·24 | 10:56 | Actualizado a las 09:22



La cefalea en racimos en primera persona: “Es el dolor más fuerte que he sentido jamás” / CEDIDA

PUBLICIDAD

**L**a **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de **dolor de cabeza** extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

## RELACIONADAS

Japón, en alerta por una "rara" y "misteriosa" enfermedad que se propaga a gran velocidad

Alerta para los alérgicos al polen: lo "pasarán mal" en primavera en estas ciudades españolas

¿Qué es la 'extraña'

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

enfermedad que  
está padeciendo  
media España y  
afecta al  
estómago?

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este “dolor tremendo”.

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la **universidad**.

PUBLICIDAD

**Llega a España el primer medicamento para prevenir y tratar  
las crisis de migraña**

Rafa Sardiña

Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su “compañera de vida”, como explica por teléfono a *‘Guías de Salud’*. Sin embargo, él es un afortunado. “La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**”.

Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos.

## **Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche**

La cefalea en racimos produce un dolor “extremadamente intenso y repetitivo”. Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

“Es el dolor más fuerte que he sentido jamás”, así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- “Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**”.

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al **neurólogo** cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza “fortísimo”.

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y

40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.

La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común.

## Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo.

En el caso de Pedro, no fue hasta el año pasado cuando acceso a dos fármacos, uno para cortar las crisis y otro preventivo: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

## **Gepantes y Ditanes: así son los revolucionarios medicamentos para prevenir y tratar la migraña**

Rafa Sardiña

### **Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco**

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".

La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea.

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato

las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la **Asociación Española de Migraña y Cefalea** (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

## Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de alcohol
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

### TE PUEDE INTERESAR:

#### DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

**Enfermedad renal crónica: así es el "asesino" silencioso que muchos no saben que padecen**

#### NUTRICION

**Neofobia alimentaria: qué es y por qué es tan i trastorno que causa ansiedad**

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

**TEMAS** dolor - Crisis - Alcohol - Tabaco - Neurología

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) >



Al contrario que la migraña, este dolor lo sufren más hombres que mujeres. (Foto de Jorge Franganillo en Unsplash)

LOS SUFREN MÁS HOMBRES

## La cefalea en racimos, uno de los tipos de dolor de cabeza más infradiagnosticados

Se trata de un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. Unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España.

Hechosdehoy / [SEN](#) / [A. K.](#) / Actualizado 21 marzo 2024



ETIQUETADO EN: [cefaleas](#)·[Neurología](#)

El 21 de marzo se conmemora el **Día Internacional de la Cefalea en Racimos**, también conocida como “cefalea de Horton”, un tipo de **dolor de cabeza extremadamente doloroso** que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, actualmente, unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España.

“El dolor de la cefalea en racimos es generalmente unilateral, es decir, solo se experimenta en un lado de la cabeza, aunque la bilateralidad se puede encontrar en aproximadamente el 3%-6% de los pacientes cuando llevan muchos años

padeciendo esta enfermedad. Además, generalmente, **va acompañado de otros síntomas oculares o nasales como lagrimeo, enrojecimiento, congestión y/o secreción nasal**. Por otra parte, el dolor es de gran intensidad y, durante los ataques, los pacientes no suelen tolerar estar tumbados o acostados. Todo lo contrario, suelen exhibir una gran inquietud motora”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

“Otra de las características de este dolor de cabeza es que **muchas de las crisis son nocturnas y típicamente aparecen a la misma hora**. En diferentes estudios se ha visto que hasta un 86% de los pacientes consideran que sus crisis de dolor aparecen a la misma hora del día. Es importante recordar que muchos pacientes observan que sus crisis aparecen únicamente con los cambios de estación, principalmente al inicio de la primavera y el otoño, tienen crisis de dolor a lo largo de unas semanas o meses cada año y luego están asintomáticos. De ahí viene la denominación de cefalea en racimos, porque la enfermedad suele presentarse en periodos de ataques frecuentes conocidos como racimos seguidos de periodos libres de dolor”.

El dolor de cabeza que genera la cefalea en racimos **puede durar desde 15 minutos hasta 3 horas** y los episodios de dolor suelen presentarse en grupos o “racimos”, que pueden durar semanas o meses antes de su remisión. Cuando las crisis de cefalea en racimos se presentan durante un año o más sin remisión o con periodos de remisión que duran menos de tres meses, se denomina cefalea en racimos crónica. La SEN calcula que hasta un 20% de los pacientes con cefalea en racimos padecen cefalea crónica y que aproximadamente un 10% de las formas crónicas son refractarias a los fármacos. Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante, aunque, en general, es una enfermedad muy discapacitante: el 78% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44% de los pacientes asocia depresión.

**Cada año, en España, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, principalmente en personas de entre 20 y 40 años**, aunque los síntomas de esta enfermedad pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas. Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, **la cefalea en racimos es mucho más común en varones en una ratio de 4:1**. En todo caso, diversos estudios recientes han observado que, en los últimos años, se ha producido una reducción en la proporción hombres/mujeres llegando a estimar una ratio cercana ya a 3:1.

“Se ha sugerido que ciertos cambios en el estilo de vida podrían estar detrás del aumento de casos en mujeres ya que, por ejemplo, **el consumo del alcohol y tabaco se encuentra entre los principales factores desencadenantes de las crisis de dolor**”, señala el Dr. **Pablo Irimia**. “En todo caso, también existen

otros muchos desencadenantes habituales de la cefalea en racimos como pueden ser cambios en el ciclo de sueño, el estrés o cambios meteorológicos o atmosféricos. No obstante, cuando hablamos de factores desencadenantes, en ningún caso estamos hablando de la causa de la enfermedad, ya que aún **no conocemos con exactitud cuál es su origen**. Es decir, aún desconocemos la causa de esta enfermedad, aunque se cree que pueden estar implicados tanto factores genéticos, ya que tener un familiar con cefalea en racimos puede aumentar el riesgo de desarrollarla, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores, hormonales o ambientales”.

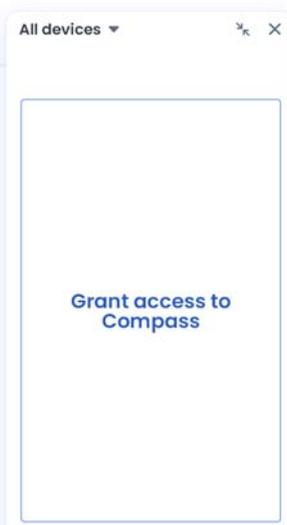
En todo caso, y aunque esta enfermedad sea más frecuente en varones, son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. No solo en cuanto a una mayor duración de los ataques o una mayor frecuencia en su aparición, sino también en una mayor tendencia a la cronicidad. Además, **en las mujeres, suelen producirse más retrasos en el diagnóstico debido principalmente a que hay una mayor probabilidad de que esta cefalea se confunda con la migraña**. En todo caso, la SEN estima que más del 57% de los pacientes reciben diagnósticos erróneos y que existe un retraso en el diagnóstico que, en algunos pacientes, puede ser superior a los 3 años.

**“La cefalea en racimos es posiblemente uno de los tipos de dolor de cabeza más infradiagnosticados de España** y principalmente lo es por dos razones. En primer lugar, por la tardanza de los pacientes a la hora de consultar su dolor de cabeza, sobre todo en aquellos casos en los que los periodos de remisión del dolor son muy largos. Y en segundo lugar, porque se tiende a pensar antes en otros tipos de cefalea más habituales, como la migraña o la cefalea en tensión”, explica el Dr. **Pablo Irimia**.

“Pero además, es una cefalea infratratada. El último estudio que realizamos en la SEN al respecto, y a pesar de que para esta enfermedad existen tanto tratamientos preventivos como sintomáticos, determinó que **más de un 50% de los pacientes no están recibiendo el tratamiento preventivo adecuado y que más de un 30% de los pacientes no tienen acceso a los tratamientos sintomáticos adecuados, sobre todo a la terapia con oxígeno**, que es una de las principales terapias de elección, porque es un tratamiento eficaz y con escasos efectos secundarios. Por lo tanto, se hace necesario recalcar la importancia de mejorar tanto el diagnóstico como el manejo de esta enfermedad, ya que solo así conseguiremos evitar su cronificación y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes. Por otra parte hay que tener en cuenta que los pacientes con cefalea en racimos necesitan de Unidades específicas para su tratamiento y seguimiento y un acceso temprano a las mismas, sobre todo cuando empieza un brote”.

NOTICIAS RELACIONADAS:

20minutos



# Enfermedad que produce inflamación cerebral y afecta sobre todo a niños y personas mayores

S. GUIJARRO | NOTICIA | 25.03.2024 - 07:00H



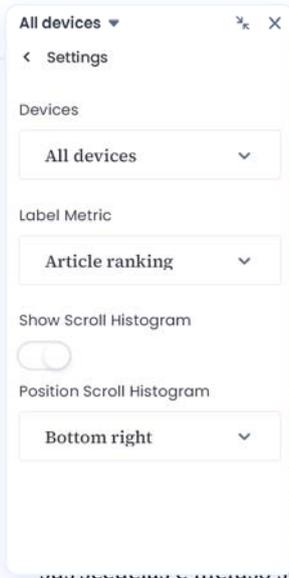
Cada año, más de mil personas en España reciben el diagnóstico de esta patología neurológica que afecta especialmente a quienes tienen el sistema inmune debilitado. La vacunación disminuye considerablemente el riesgo.

[Encuentran un modo de reparar las células inmunitarias mediante edición genética](#)

[El motivo por el que los virus e infecciones nos hacen envejecer más rápido](#)



20minutos



porque aún no tienen el sistema inmune maduro. / Getty Images  
o cerebral puede provocar una amplia variedad de estructuras próximas como las meninges o la  
no se trata de una enfermedad muy prevalente, mortalidad aún son muy elevadas.

En España, gracias a la vacunación y a la higiene, en las últimas décadas han dado **descendiendo progresivamente los casos** de encefalitis infecciosa, aunque existen múltiples causas que pueden provocar la enfermedad.

La **rapidez en el diagnóstico** es vital para poner en marcha el tratamiento adecuado, que en cada caso será diferente. Los expertos nos hablan de todas las perspectivas desde las que abordan **la encefalitis**.

mentos Adelgazantes Pueden Provocar Pérdida Muscular Los

TE PUEDE INTERESAR

Identifican nuevas variantes genéticas asociadas al Alzheimer

Vuelve la oferta en pastillas de lavavajillas: el 'pack' de 110 de Finish por 18 euros 20deCompras

Las 'hormigas locas' invaden Barcelona 20minutos

Un recorrido único en Madrid por el legado artístico de Chagall Alayans Studio

NOTICIA DESTACADA



Descubren la causa subyacente de la niebla cerebral asociada al covid largo

¿Qué es la encefalitis? Estos son sus síntomas

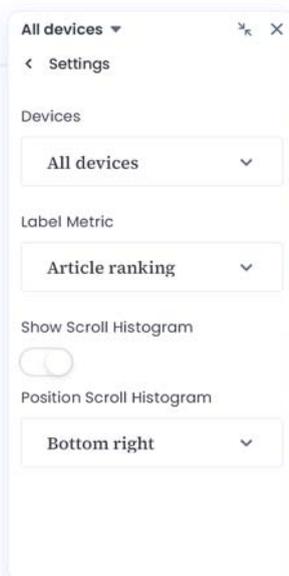
La encefalitis es una enfermedad neurológica que se manifiesta con la **inflamación del tejido cerebral**, que también podría afectar a las

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

- Salud
- Enfermedades
- Sistema inmunitario
- Enfermedades neurológicas



## 20minutos



re alta. / Getty Images/iStockphoto

Una vez el tejido cerebral ha sufrido este 'ataque', se pueden desencadenar multitud de síntomas entre los que destacan **fiebre alta, dolor de cabeza, confusión, convulsiones, alteraciones del habla** o del lenguaje, problemas de coordinación o debilidad muscular, cambios en el estado de conciencia, náuseas, vómitos, rigidez en el cuello y, en los casos más graves, el coma.

Se trata de una patología que puede afectar a cualquier grupo de población, pero que se hace especialmente fuerte en personas con **el sistema inmune deficiente**, como es el caso de niños pequeños, que aún no lo han desarrollado del todo, y los adultos mayores.

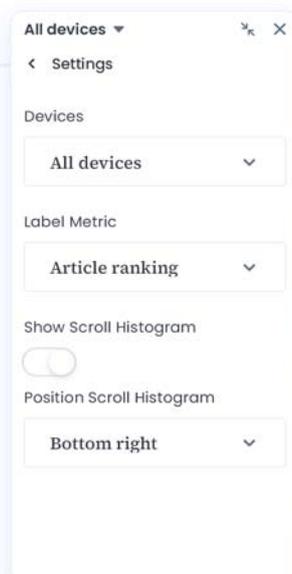
### NOTICIA DESTACADA



Adiós al dolor de cabeza: Cómo adquirir el primer fármaco para prevenir y tratar las migrañas y cuál es su precio en farmacias



## 20minutos



e, incluso, mortales.



consecuencias en el aprendizaje y la memoria. / Eduardo Parra/Europa

Por lo que respecta a las secuelas neurológicas de esta patología, las más comunes son **problemas de memoria, dificultades de aprendizaje,** cambios en la personalidad y/o problemas motores.

Como explica la **doctora Marta Guillán**, Secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la **Sociedad Española de Neurología**, "nos encontramos ante una enfermedad que, aunque sea poco frecuente, tiene unas consecuencias devastadoras. La encefalitis tiene una alta tasa de mortalidad, que en España ronda entre el 5 y el 20 por ciento de los casos. Quienes sobreviven, tienen **secuelas importantes en el 20 por ciento de los casos**".

De estas declaraciones de la doctora se deduce, pues, que la encefalitis **es una emergencia médica** que requiere de la búsqueda de atención profesional urgente ante la más mínima sospecha.

### NOTICIA DESTACADA



**La meningitis bacteriana daña de por vida a uno de cada tres niños: "Aunque se cure, sufren después un deterioro neurológico"**

## La importancia de un diagnóstico temprano

Desde la SEN insisten en la importancia de la detección y el tratamiento temprano de esta enfermedad neurológica. Su evolución, pues, dependerá de la rapidez con que se diagnostique y se trate, tanto la **causa subyacente** que la ha provocado (y que pueden ser varias) como la salud general del paciente.



## 20minutos

All devices ▾ ✕ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾

Show Scroll Histogram

Position Scroll Histogram

Bottom right ▾

ne una mortalidad del 70% si no se diagnostica a tiempo. / Pixabay

encefalitis tienen una **mortalidad del 70 por** a tiempo. En palabras de la doctora Guillán: e han producido **avances en los métodos** s ha permitido aumentar el porcentaje de casos en claridad la causa. El tratamiento idóneo para muchos casos de la causa subyacente”.

za una queja que tiene que ver con los fallos del o, y de los avances, que los hay, continúa **infradiagnosticada** e infranotificada. Estimamos

que en más del 40 por ciento de los casos no se obtiene un diagnóstico causal definitivo”.

### NOTICIA DESTACADA



Soñar despierto puede aumentar la plasticidad del cerebro y mejorar la memoria, según una investigación

## Múltiples causas que pueden desencadenar encefalitis

Además de que **sus secuelas son diferentes** en función del tipo de encefalitis, el momento del diagnóstico y el estado general del paciente, también las causas tienen distintas procedencias.

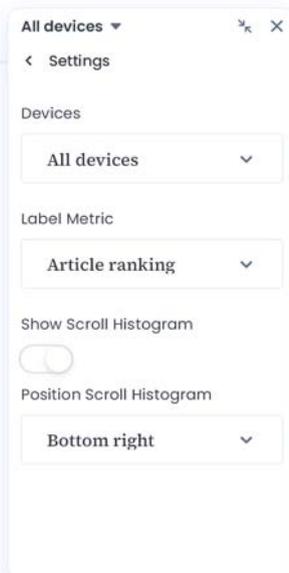
Tradicionalmente, el origen se divide en cuatro posibilidades: **infeccioso, postinfeccioso, autoinmune o tóxico**. La más común a nivel mundial, no obstante, es la encefalitis infecciosa.



El herpes simple puede ser una de las causas que desemboque en encefalitis, si no se trata. / Archivo



20minutos



usa también de la inflamación del tejido cerebral  
 o **la gripe, la varicela, la polio, el sarampión, las**

agnóstico: ese instante en el que todo cambia

## encefalitis en España

a en este particular de un descenso de la  
 gracias a la vacunación y a la higiene. "Hoy en día,  
**gracias a la inmunización**, virus que antes causaban encefalitis graves  
 como **el sarampión**, las paperas o la rubeola sólo lo hacen en personas no  
 vacunadas. La inmunoterapia es cada vez más eficaz en el tratamiento de  
 estas encefalitis".



La inmunoterapia es cada vez más eficaz para prevenir virus que pueden provocar encefalitis. / Getty Images

Aún así, y a pesar de que la variedad infecciosa ha descendido, los  
 expertos han observado un aumento de casos de **encefalitis**  
**autoinmunes** asociadas a factores genéticos, ambientales, a la  
 contaminación o a enfermedades virales previas. De hecho, un tercio de  
 las encefalitis son de causa autoinmune, es decir, que **el sistema de**  
**defensas ataca por error** proteínas del propio organismo.

Las consecuencias directas de este 'ataque' son síntomas neuro-  
 psiquiátricos como cambios de comportamiento, **psicosis**, convulsiones,  
 déficits cognitivos y de memoria.

Además, "aquellas personas que hayan sufrido previamente una  
 encefalitis viral producida por un herpes, por ejemplo, son **más**  
**susceptibles de sufrir una encefalitis** de causa autoinmune".



20minutos

All devices ▾ ✕ ✕

< Settings

Devices

All devices ▾

Label Metric

Article ranking ▾

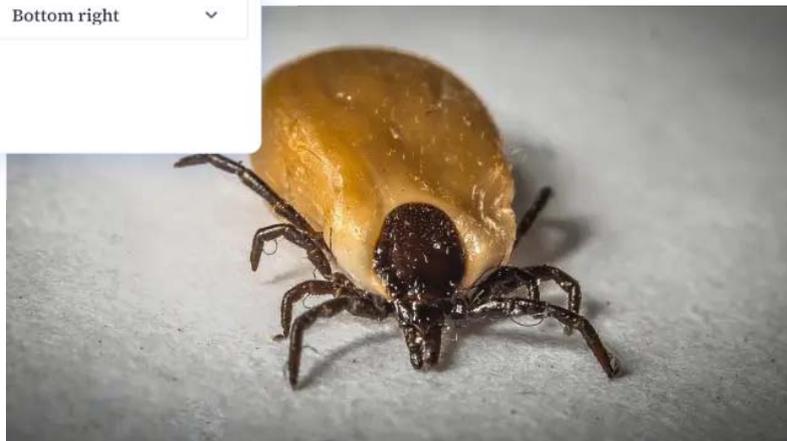
Show Scroll Histogram

Position Scroll Histogram

Bottom right ▾

## de las vacunas y la prevención

s infecciones más graves, "hacen que **disminuya** tanto, nos ayudan a mantener una buena salud os que relacionan una buena cumplimentación de **mal** con un menor riesgo de otro tipo de r ejemplo, demencias. Por tanto, los profesionales 1 que vacunarse es cuidar de nuestra **salud** ta Guillán.



La picadura de las garrapatas puede provocar la temida enfermedad de Lyme, asociada a la encefalitis. / Nicooografie / Pixabay

Desde la SEN hacen hincapié, además, en la necesidad de tomar medidas para **reducir el riesgo de picaduras de mosquitos y garrapatas** (en especial cuando se realizan viajes a algunas regiones del mundo).

Para este tipo de viajes remotos, "recomendamos que se acuda antes al centro de vacunación o se consulte los centros de vacunación internacional de la [página web del Ministerio de Sanidad](#). Allí encontrarán información sobre vacunas de interés como la de la encefalitis centro europea, la encefalitis japonesa, la polio, la rabia, el tétanos, la fiebre amarilla... y se le explicará **quién debe vacunarse, cuándo y cómo hacerlo**", concluye la doctora.

### Lo más leído

[Zara lanza la versión 'low cost' del diseño de Victoria Beckham que ya lució la reina Letizia el año pasado](#)

[¿Por qué me duele la espalda en la cama? Estas son las posibles causas y su tratamiento](#)

[El superalimento exótico en España que rejuvenece, frena la pérdida de visión y es rico en vitaminas](#)

[¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate a nuestra nueva \*newsletter\*.](#)

Conforme a los criterios de  The Trust Project

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)



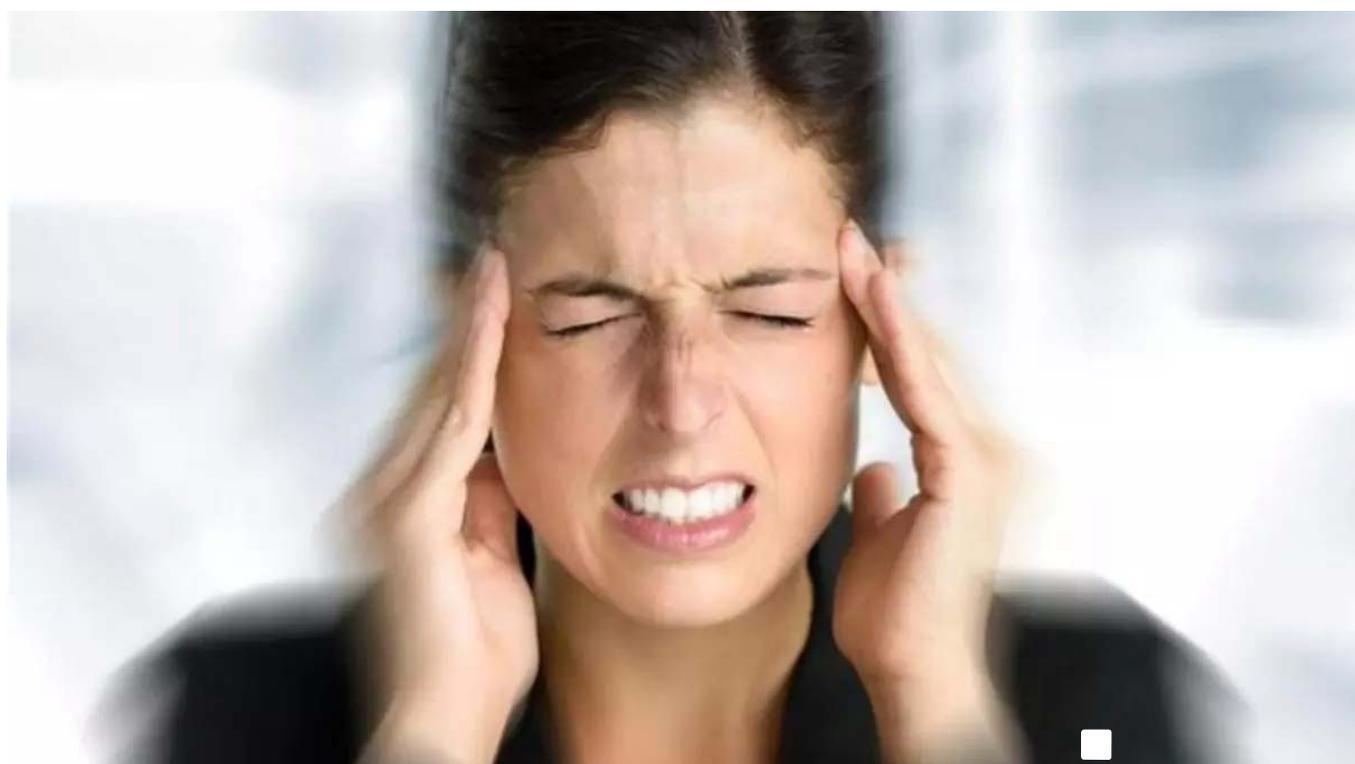


## Salud

Guías de Salud Cuidamos tu salud

### ¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

Con la ayuda de una experta en cefaleas te ayudamos a saber qué hay de cierto en algunas de las propuestas



¿Qué remedios son efectivos contra el dolor de cabeza?

EP

25 MAR 2024 8:15 Actualizada 25 MAR 2024 8:54



0

El dolor de cabeza es uno de los trastornos más comunes entre la población adulta. No en vano, se estima que

hasta dos de cada tres españoles han sufrido un episodio de este tipo en los últimos tres meses. Las causas pueden ser muchas, y los tratamientos también. Sobre todo si se buscan remedios caseros como alternativa a los medicamentos. No obstante, no siempre funcionan.

PUBLICIDAD

Basta con hacer una búsqueda rápida en Google para identificar una veintena de alternativas diferentes para acabar con el dolor de cabeza. Con la ayuda de Sonia Santos, vocal del Grupo de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), te ayudamos a saber qué hay de cierto, o no, en algunas de las propuestas más habituales. Esta experta reconoce que **no hay ninguna que sustituya al tratamiento médico, pero admite que "algunas pueden ayudar"**.

## Cintas apretadas en la cabeza

Sorprendentemente, uno de los métodos más habituales, según reconoce esta experta, consiste en atarse una cinta o un pañuelo alrededor de la cabeza, a la altura de la frente y bastante apretado "en plan karateka".

Lo que se pretendería con este método sería ejercer presión sobre la zona donde se concentra el dolor pero "no tiene ninguna evidencia científica".

PUBLICIDAD

## Masajes



dolor de cabeza / **TIRED TEEN GIRL FEELING DIZZY, HAVING PANIC ATTACK, YOUNG WOMAN MASSAGING TEMPLES SITTING ON SOFA AT HOME, SUFFERING FROM CHRONIC MIGRAINE, STRESSED TEENAGER EXPERIENCING SUDDEN STRONG HEADACHE**

Frente a esta opción, sí puede resultar más útil aplicar masajes, ya que en muchos casos el generador del dolor es una contractura del trapecio o de toda la musculatura del cuello. Por lo que "todo lo que sea masajear puede ayudar a aliviar este dolor", según Santos.

### **Gasas frías o una bolsa de hielo**

Lo mismo sucede con la aplicación de calor o frío, con gasas o compresas mojadas, o la también clásica bolsa de hielo, ya que con estos remedios se busca intentar actuar sobre los centros generadores del dolor o musculatura periférica.0

## Aceites aromáticos

En ocasiones las gasas o compresas aplicadas sobre la cabeza se impregnan con aceites. Los más recomendados el de lavanda o el de Argan. En estos casos no obstante, no es tanto el beneficio causado por el compuesto elegido sino por el masaje que se realiza para aplicarlo.

**Cinco remedios caseros para eliminar el dolor de cabeza y las migrañas sin pasar por la farmacia**



## Infusiones

En el campo de las hierbas, los remedios caseros para el dolor de cabeza incluyen muchas como la manzanilla, el té de menta, de limón o el jengibre. En estos casos se debe a que "muchos pacientes asocian el dolor a sensaciones de náuseas, por lo que se puede aliviar o paliar la sintomatología abdominal".

PUBLICIDAD

## Quedarse a oscuras

El dolor de cabeza a veces cursa con fotosensibilidad, lo que hace que molesten la luz, los ruidos e incluso los olores, sobre todo el de la comida y los perfumes. Por ello, todo lo que sea eliminar cualquier estímulo externo que potencie más el dolor hace que mejoren.

## Bolsas de té en los párpados

En este caso, como en el de los aceites aromáticos, no es tanto la bolsa sino el hecho de cerrar los ojos y que no te moleste la luz.

El truco viral y natural para acabar con el dolor de cabeza en sólo unos minutos



## Cucharada de aceite de oliva

"No tiene ningún fundamento", según reconoce esta experta, a pesar de que es un alimento que tiene muchas propiedades saludables y es clave en la dieta mediterránea que también se ha asociado a múltiples beneficios para la salud. Pero en el caso de las cefaleas, no tiene ninguna base científica.

Al igual que esta última opción, la responsable de la SEN admite que existen otros múltiples remedios que no han demostrado ningún beneficio real, como ponerse una cáscara de sandía encima de la cabeza o aplicarse gotas de té con limón detrás de las orejas. No obstante, y aunque duela, parte de la eficacia de estos y otros métodos están en tu cabeza. De hecho, la doctora Santos recuerda la importancia del efecto placebo, que hace que haya pacientes que "cualquiera de estas alternativas pueda ser efectiva e incluso quitar el dolor".

### TEMAS

[DOLOR](#)[DOLORES](#)[DOLOR DE CABEZA](#)[DESCANSO](#)[ESTRÉS](#)[Comenta esta noticia](#)

PUBLICIDAD

- [Tiktok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

Lo último del corazón a tu alcance

Suscríbete a la edición digital por solo 1€/MES

[La decisión fulminante del príncipe Guillermo con su hermano Harry](#)

[Bienestar](#)

### El truco fácil de Cristina Pedroche que te ayudará a combatir el estrés y a descansar mejor

Con el uso de distintos colores y luces en nuestro hogar, podremos obtener diferentes beneficios físicos y mentales para mejorar nuestro día a día, un truco que Cristina Pedroche tiene muy presente



[Gtres](#)

Ana Gutiérrez Santos

Actualizado a 24 de marzo de 2024, 18:00

Los colores y las luces tienen un gran poder sobre nuestro cuerpo y estado anímico. Durante el día, **la luz natural es fundamental**, ya que estimula nuestro cerebro y nos hace producir serotonina, hormona que regula el control de las emociones y el apetito. Además algo que muy poca gente sabe es que también se encarga de controlar la temperatura corporal y por si fuera poco la luz del sol también nos proporciona **vitamina D que ayuda a prevenir el estrés**.

Los beneficios de la luz natural son innumerables, pero debemos tener también presentes los muchos beneficios que un uso correcto de **luces artificiales pueden tener**. Cristina Pedroche lo sabe muy bien y así lo ha compartido en sus redes sociales.

### **Beneficios de la luz roja al final del día: palabra de Cristina Pedroche**

Hay una luz que tiene unos beneficios muy potentes a la hora de conciliar el sueño y ayudarnos a lidiar con el estrés y la ansiedad. Si hay una persona que tiene esto muy claro es [Cristina Pedroche](#), quien a través de sus redes sociales nos muestra como al final del día, cuando toca cuidar de uno mismo y relajarse del estrés del día, opta por una luz led de color rojo. ¡Te contamos sus múltiples beneficios!



# Hasta mañana.

@cristinapedroche

Al final del día debemos evitar hacer uso de luces frías o azules, ya que hacen que nuestro cerebro se encuentre en estado de alerta y por tanto interfieren en el descanso. Dispositivos como móviles, teléfonos o similares irradian este tipo de luz por ese motivo es recomendable limitar su uso cuando se va acercando la hora de descansar.

Terminar nuestro día con una luz roja, nos proporcionará múltiples ventajas y beneficios. Especialmente en nuestra calidad del sueño, además nos ayudará a regular estados anímicos que puedan alterar nuestra salud física y mental.

- No interfiere en la **producción de melatonina**, por lo que nuestro cuerpo continua regulándose.
- Las terapias con este tipo de luz, poseen **propiedades reparadoras** con grandes beneficios para la piel.
- **Reduce** el estrés y la ansiedad.
- **Favorece** al descanso y la relajación, ya que avisará a nuestro cerebro que ha llegado la hora de dormir.

## La importancia de las luces en tu hogar

En alguna ocasión, nos habremos hecho la pregunta de si es mejor optar por una luz cálida o una luz fría a la hora de elegir la iluminación en nuestro hogar. La realidad es que ambas tienen puntos a favor, pero sus usos son muy diferentes y esto debe tenerse muy en cuenta.

Por un lado la luz cálida, hace que nuestra vista no sufra y se encuentre más relajada; por tanto deberíamos emplearla en lugares destinados al descanso. En cuanto a la luz fría, con tonos azules o muy blancas, lo que producen a nuestro cuerpo es una sensación de alerta. Por tanto, ayudan a concentrarnos y son ideales para ambientes de estudio o trabajo.

## La importancia de controlar el estrés y tener un descanso adecuado

Un descanso adecuado debe ser prioridad, pero también suele ser una de esas eternas tareas pendientes. Según la Sociedad Española de Neurología: "Cerca de la mitad de la población adulta en España y un cuarto de la población infantil **no tiene un sueño de calidad**"; además más de 4 millones de personas poseen algún tipo de trastorno del sueño de carácter crónico y grave."

La Dra. Ana Fernández explicaba lo ligada que se encuentra una óptima calidad del sueño con la salud y la calidad de vida de la población: "El sueño está involucrado en infinidad de procesos fisiológicos, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal, el control de la respuesta inmune e inflamatoria, la regularización vascular, el procesamiento emocional... Por lo que una mala calidad de sueño suele ir ligada a numerosos problemas de salud, así como un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades vasculares, cambios metabólicos, cáncer..."

## Consejos de la Sociedad Española de Neurología para un sueño más saludable

Anteriormente hemos hablado sobre lo beneficiosa que puede ser la luz roja para obtener descanso mejor. Pero podemos implementar muchos otros trucos en nuestra rutina a los que recurrir para lograr dormir de forma adecuada.

- Tener una hora concreta para dormir y despertar.
- Moderar el consumo de cafeína y evitarlo seis horas antes de ir a la cama.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Realizar cenas ligeras.
- Realizar ejercicio con frecuencia pero evitarlo a últimas horas del día.
- Utilizar ropa cómoda a la hora de dormir.
- Ventilador bien la habitación y encontrar una temperatura adecuada para dormir.

## (Video) Consejo de un dermatólogo: «Haz esto cada día para disfrutar de una piel firme»

goldentree.es | Patrocinado

Más información

## La vida es reciclar y con orden mucho más

Es insostenible no plantearse tener muebles reciclables. En IKEA te ayudamos a conseguirlo

Ikea | Patrocinado

Compra ahora

## ¿Granos y manchas de acné?

Descubre tus aliados para vencer los granos y manchas de acné con la rutina Dermalpure de Eucerin®.

Eucerin | Patrocinado

## El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

## Camarotes de crucero sin vender (Eche un vistazo a los precios)

Cruceros | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

rece solo un garaje  
jular, pero espera a ver  
nterior!

blicidad Consejos y Trucos



Por lo que más quieras  
nunca compres estas  
camionetas SUV

Publicidad Lifestyle Latino



20minutos

Seguir

25.3K Seguidores



1



## La relación entre la hipertensión y el insomnio que afecta a las mujeres

Historia de Raquel Lemos • 1 día(s) • 3 minutos de lectura



La relación entre la hipertensión y el insomnio que afecta a las mujeres

© Proporcionado por 20minutos

Descansar bien es vital. Sin embargo, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), explica que el "48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad". De hecho, es mucho más específica, afirmando que "solo un 33% de las mujeres españolas duermen. entre semana. al menos 7 horas".



NH Hotels

**¡Ahorra hasta un 25%!**

Publicidad

La doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, recomienda que "los adultos deben destinar al sueño entre **7 y 9 horas diarias**".

Ahora bien, cuando hablamos de insomnio, nos referimos a un problema de salud que, si se cronifica, puede acabar teniendo un impacto importante en la calidad de vida de las pacientes. La [Sociedad Española del Sueño \(SES\)](#), tras una encuesta realizada, descubrió que el **23% de las mujeres** sufrían algún síntoma de insomnio. Pero, lo más llamativo, es lo que ha descubierto un nuevo estudio de noviembre del 2023. Se trata de la relación entre el insomnio y la hipertensión.

## El insomnio incrementa la presión arterial

En un estudio reciente, [Sleeping Difficulties, Sleep Duration, and Risk of Hypertension in Women](#), en el que participaron **66.122 mujeres**. Ninguna de ellas sufría de hipertensión cuando se inició el estudio, sin embargo, durante 16 años de seguimiento, quedó patente que aquellas mujeres que tenían dificultades para dormir y no llegaban a ese mínimo de 7 horas recomendadas, empezaron a sufrir de presión arterial alta, en comparación con las que descansaban 9 horas.



RIU Hotels &amp; Resorts

**Ven a Riu y déjate sorprender**

Publicidad

# DONDIARIO

ACTUALIDAD

## ¿Por qué se nos duermen los pies? Razones y trucos para evitarlo

Una mala postura suele ser la responsable de esa famosa sensación de hormigueo que se produce cuando se nos duermen los pies. Sin embargo, a veces este entumecimiento puede ser síntoma de diversas enfermedades vasculares o neurológicas, entre otras.



Laura R. Patermann Periodista

24 de Marzo de 2024



¿Por qué se nos duermen los pies? Razones y trucos para evitarlo

Que se nos queden dormidos los **pies** es una experiencia común, especialmente durante la noche. Esa molesta sensación de hormigueo e entumecimiento que sentimos en esa hora de que cambiamos la posición de los pies. Sí, **permanecer demasiado tiempo en una misma posición puede ser la causa de este síntoma**. Sin embargo, otros motivos pueden estar relacionados con enfermedades tras ese entumecimiento.



cide

# DONDIARIO

---

Publicidad

**“Las malas posturas pueden provocar compresión de algunas raíces nerviosas, lo que produce ese adormecimiento o acorchamiento”,** afirma **Javier Camiña**, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En este sentido, **Juan Carlos Montero Arroyo**, portavoz del Ilustre Colegio de Podología de la Comunidad de Madrid (Icopoma), señalan que **esta situación se revierte con facilidad cuando cesa esta compresión**: “Un calzado estrecho o apretado podría también provocar cuadros compresivos en ciertas

# DONDIARIO

---

Por otra parte, también **es posible que esta sensación corresponda a ciertas patologías vasculares**, responsables de alteraciones a nivel del riego sanguíneo. En concreto, una disminución del riego sanguíneo en esta zona del cuerpo puede ser razón para que **“las necesidades de nutrientes y oxígeno de las estructuras de los pies no sean cubiertas de manera adecuada”**, detalla Montero.

Publicidad

Entre las respuestas por parte de los nervios periféricos que este cuadro ocasiona, podríamos encontrar parestesias (sensaciones anormales de cosquilleo). De esta manera, el portavoz de Icopoma subraya que esta sintomatología puede formar parte de enfermedades como la **arterioesclerosis**, situaciones del riego debido a trombosis y otras alteraciones, como congelaciones o el **fenómeno de Raynaud**.

Publicidad

## Causas neurológicas de los pies dormidos

Publicidad

# DONDIARIO

---

Diferentes enfermedades neurológicas también pueden ocasionar este síntoma. “En el pie, encontramos problemas de compresión debido a **atrapamientos nerviosos en los que un continuo pinzamiento en una terminación nerviosa provoca situaciones patológicas**, como por ejemplo, un neuroma (el de Morton es el más característico)”, manifiesta Montero, quien indica a CúdatePlus que es probable que estos atrapamientos se den también fuera del pie y que, en el caso de las hernias discales, se manifieste este síntoma.

A nivel de la población general, la mayor parte de las polineuropatías son adquiridas, es decir, que son secundarias a causas. **Las más habituales serían las secundarias a alcohol, a la diabetes y a los fármacos**”, resalta Camiña. Además, afecciones como la **esclerosis múltiple**, en las que se producen alteraciones estructurales en el sistema nervioso, podrían también desencadenar sensaciones de parestesias, adormecimiento o acalambamiento en los pies.

ciudad

Publicidad

# DONDIARIO

---

Entonces, **¿cómo saber si ese hormigueo se debe a una mala postura o es una manifestación de alguna enfermedad concreta?** El neurólogo apunta que cuando este entumecimiento no es transitorio y **se convierte en un patrón que se repite durante varios días, será necesario consultar con nuestro médico de cabecera**, especialmente si se trata de un síntoma que se acompaña de otros, como pérdida de la fuerza.

Por otra parte, Montero recomienda **“acudir a la consulta de podología para hacer una revisión de manera habitual”**, sobre todo aquellos colectivos de riesgo, como pacientes con diabetes o con otro tipo de enfermedad crónica.

## Consejos para prevenir y eliminar el adormecimiento de pies

Como se ha mencionado, no hay que darle importancia a ese hormigueo esporádico que sentimos cuando se nos duermen los pies. Aun así, se trata de una sensación muy molesta que podemos prevenir siguiendo sobre todo un par de hábitos. En primer lugar, **debemos evitar, en la medida de lo posible, “posturas mantenidas** que puedan fomentar que se produzcan compresiones en determinadas terminaciones nerviosas de nuestros pies”, sugiere Montero.

Asimismo, el experto advierte que el hecho de “utilizar un calzado que no nos comprima en exceso y que tenga un volumen interior adecuado que evite

# DONDIARIO

En el momento que estemos experimentando ese entumecimiento, son varios los consejos que proporciona el podólogo. El primero de ellos es, lógicamente, modificar nuestra postura. Si es el calzado el responsable de este adormecimiento, es importante que lo cambiemos. **Realizar una actividad deportiva intensa también puede hacer que acabemos con los pies dormidos**, por lo que, en estos casos, será importante descansar.

“**Hacer movimientos activo-pasivos en nuestros pies**, incluso un pequeño masaje en la zona, ayudan a eliminar antes esta molesta sensación. Por último, siempre habrá que recomendar tener unos buenos hábitos de vida, una dieta y una **hidratación adecuada**, evitar el **tabaco** o el alcohol y descansar el tiempo suficiente para favorecer una buena salud y un buen equilibrio en nuestro cuerpo”, concluye Montero.

Fuente: <https://cuidateplus.marca.com/>

## El Caddy por 250 €/mes\* con My Renting

Prepárate para todo lo que venga con el Caddy por 250 €/mes\* con My Renting

Volkswagen |

Patrocinado

Más información

## Consigue 400€\* de abono para tu empresa

y acceso prioritario a Fast Track/Fast Lane\* con tu Tarjeta Platinum.

American Express |

Patrocinado

Leer más

## ¿Tienes flacidez? Un cirujano plástico recomienda este sencillo método casero

goldentree.es |

Patrocinado

Más información

## Nuevo Toyota C-HR

Las apariencias no engañan cuando te sientas al volante del Nuevo Toyota C-HR, ahora disponible en versión Electric Hybrid y Plug-in Hybrid

ciudad |

Toyota |

Patrocinado

Ver oferta

# Últimas Noticias Sanidad

## Un total de 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España, según la SEN



20 mar. 2024 11:13H

SE LEE EN 4 MINUTOS

MADRID, 20 (EUROPA PRESS)

Un total de 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España, un tipo de dolor de cabeza que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En el marco del Día Internacional de la Cefalea en Racimos o de Horton, conmemorado cada 21 de marzo, desde la SEN destacan que el dolor de cabeza que genera esta patología puede durar desde 15 minutos hasta 3 horas y los episodios de dolor suelen presentarse en grupos o "racimos", que pueden durar semanas o meses antes de su remisión.

En concreto, el dolor "es generalmente unilateral, es decir, solo se experimenta en un lado de la cabeza, aunque la bilateralidad se puede encontrar en aproximadamente el 3-6 por ciento de los pacientes cuando llevan muchos años padeciendo esta enfermedad", según subraya el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, el doctor Pablo Irimia.

"Generalmente, va acompañado de otros síntomas oculares o nasales como lagrimeo, enrojecimiento, congestión y/o secreción nasal. Por otra parte, el dolor es de gran intensidad y, durante los ataques, los pacientes no suelen tolerar estar tumbados o acostados. Todo lo contrario, suelen exhibir una gran inquietud motora", precisa el experto.

Asimismo, explica que "muchas de las crisis son nocturnas y típicamente aparecen a la misma hora. En diferentes estudios se ha visto que hasta un 86 por ciento de los pacientes consideran que sus crisis de dolor aparecen a la misma hora del día".

"Es importante recordar que muchos pacientes observan que sus crisis aparecen únicamente con los cambios de estación, principalmente al inicio de la primavera y el otoño, tienen crisis de dolor a lo largo de unas semanas o meses cada año y luego están asintomáticos", añade el doctor Irimia.

### CEFÁLEA EN RACIMOS CRÓNICA

Cuando las crisis de cefalea en racimos se presentan durante un año o más sin remisión o con períodos de remisión que duran menos de tres meses, se denomina cefalea en racimos crónica.

En este sentido, la SEN calcula que hasta un 20 por ciento de los pacientes con cefalea en racimos padecen su cronicidad y que aproximadamente un 10 por ciento son refractarias a los fármacos.

Es precisamente en este grupo de pacientes donde la enfermedad se hace más invalidante ya que, según datos de la SEN, el 78 por ciento de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y hasta un 44 por ciento de los pacientes lo asocia a la depresión.

A diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, la cefalea en racimos es mucho más común en varones en una ratio de 4:1. No obstante, parecen ser más graves en las mujeres, no solo en cuanto a una mayor duración de los ataques o una mayor frecuencia en su aparición, sino también en una mayor tendencia a la cronicidad.

Además, en las mujeres, suelen producirse más retrasos en el diagnóstico debido principalmente a que hay una mayor probabilidad de que esta cefalea se confundida con la migraña. En todo caso, la SEN estima que más del 57 por ciento de los pacientes reciben diagnósticos erróneos y que existe un retraso en el diagnóstico que, en algunos pacientes, puede ser superior a los 3 años.

ORIGEN DESCONOCIDO "Se ha sugerido que ciertos cambios en el estilo de vida podrían estar detrás del aumento de casos en mujeres ya que, por ejemplo, el consumo del alcohol y tabaco se encuentra entre los principales factores desencadenantes de las crisis de dolor", comenta el doctor Pablo Irimia.

"En todo caso, también existen otros muchos desencadenantes habituales de la cefalea en racimos como pueden ser cambios en el ciclo de sueño, el estrés o cambios meteorológicos o atmosféricos. No obstante, cuando hablamos de factores desencadenantes, en ningún caso estamos hablando de la causa de la enfermedad, ya que aún no conocemos con exactitud cuál es su origen", precisa.

De esta manera, el experto asegura que "pueden estar implicados tanto factores genéticos, ya que tener un familiar con cefalea en racimos puede aumentar el riesgo de desarrollarla, como alteraciones en el hipotálamo junto a factores, hormonales o ambientales".

"Se hace necesario recalcar la importancia de mejorar tanto el diagnóstico como el manejo de esta enfermedad, ya que solo así conseguiremos evitar su cronicación y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes", subraya el doctor Irimia, quien concluye que "los pacientes con cefalea en racimos necesitan de Unidades específicas para su tratamiento y seguimiento y un acceso temprano a las mismas, sobre todo cuando empieza un brote".

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2024 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[QUIÉNES SOMOS](#) [PUBLICIDAD](#) [SUSCRIPCIÓN](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) [POLÍTICA DE COOKIES](#) [RECURSOS DE SALUD](#) [INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)