

# El estreñimiento y la dificultad para tragar son síntomas de la enfermedad de párkinson, según un estudio

INES GUTIERREZ / NOTICIA / 10.09.2023 - 16:00H



No siempre se puede evitar desarrollar una enfermedad, pero un diagnóstico precoz puede ser clave para empezar a tratarla y mejorar los síntomas. Se acaba de publicar un estudio que investiga la relación entre algunas enfermedades gastrointestinales y el futuro desarrollo del párkinson.

[El síntoma de párkinson que aparece años antes del diagnóstico de la enfermedad](#)

[Desarrollan un test capaz de detectar el párkinson antes de la aparición de los primeros síntomas](#)



Sintomas de la enfermedad de párkinson según un estudio. / iStock

En ocasiones parece que ya sabemos todo lo que necesitamos saber para entender el cuerpo humano, sin embargo, **siempre aparecen nuevos estudios que nos ayudan a conocernos un poco mejor**. Por ejemplo, nuevos estudios señalan que, síntomas como el estreñimiento o la dificultad para tragar, pueden ser un **signo precoz del párkinson**, una enfermedad de la que, según la Sociedad Española de Neurología, **cada año se diagnostican unos 10.000 nuevos casos en España**.

Este estudio, publicado por *Gut*, plantea la hipótesis de que exista **asociación entre determinados trastornos gastrointestinales y la enfermedad de párkinson**. Se piensa que este tipo de síntomas precede al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como los ictus, y que también podría suceder en el caso de esta enfermedad concreta.

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Salud](#)[Párkinson](#)[Síntomas](#)[Medicina](#)

#### NOTICIA DESTACADA



Un nuevo análisis de sangre detecta un indicador clave de la enfermedad de Parkinson

## Enfermedad de párkinson



**SOCIEDAD**

## Controlar los factores de riesgo, clave para reducir la probabilidad de padecer alzhéimer

**ÚRSULA SEGOVIANO**

MIÉRCOLES 6 DE SEPTIEMBRE DE 2023

4 MINUTOS

"Sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales"

El control de los factores de riesgo es fundamental para **reducir el riesgo de deterioro cognitivo**.

Esta es una de las principales conclusiones del webinar central del webinar *Salud cerebral: qué es y qué podemos hacer para potenciarla*, organizado por la **Confederación Española de Alzheimer** y otras demencias (CEAFA) que ha contado con la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) del Hospital Clínic de Barcelona, la doctora **Raquel Sánchez-Valle**.

Durante el webinar, la doctora destacó que la salud es un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

En este sentido, el cerebro, aún en ausencia de enfermedad, **no envía por**



**65YMAS.COM**

afirmó la experta, según recoge un comunicado de CEAFA.

Sin embargo, hay factores que hacen que nuestro cerebro sea más susceptible a la demencia. La doctora subrayó que, a día de hoy, **“sabemos que en la salud cerebral influyen los genes, pero también las condiciones ambientales”**.

De este modo, existen **más probabilidades de padecer alzhéimer** u otras demencias según la edad o género. A partir de los 65 existen riesgos que exponen más a las personas al deterioro cognitivo, como el consumo de tabaco, la contaminación o la diabetes, entre otros.

“Pero son factores sobre los que podemos actuar ya sea de forma individual o colectiva, con planes de salud adecuados”, recalcó la doctora.



---

## Factores de riesgo modificables

Durante su intervención, la profesional expuso algunos de los factores sobre los que se **pueden actuar y reducir el riesgo** de padecer alzhéimer. “El primero de ellos es el control de los factores de riesgo vasculares, como la obesidad”.

Además, el manejo de la hipertensión puede reducir **el riesgo de deterioro**



Por otro lado, es **“muy importante”** realizar actividad física ya que activa mecanismos de recompensa y control de estrés. “Cada vez hay más evidencia de sus beneficios y prevención del deterioro cognitivo”, apuntó Sánchez-Valle.

La doctora también destacó que el aislamiento social también es un riesgo.

**Está comprobado que estimular el cerebro** con actividades determinadas, unido a las recomendaciones anteriores, mejora la salud y capacidad cognitiva”, comentó.

Además, quiso recordar la importancia de revisar la audición para la detección y el **tratamiento precoz de la hipoacusia**, ya que puede ser un factor de riesgo.

Por último, cabe tener en cuenta la realización de deportes de contacto como factor de riesgo: **es fundamental evitar el riesgo de colisiones** y golpes en la cabeza, “puesto que afecta la probabilidad aumentada de traumatismo craneoencefálico repetido”, señaló la doctora.

Para finalizar, la profesional del Hospital Clínic afirmó que el control de estos factores de riesgo **“ya está teniendo un efecto positivo en reducir el riesgo de demencia y alzhéimer”**.

“Aunque el aumento de la esperanza de vida hace que el número de casos aumente, el riesgo que tiene una persona a una determinada edad es **menos que hace unos años**”, concluyó.

---

#### Sobre el autor:

**Úrsula Segoviano**

Redactora especializada en temas de salud y




Home / Artículos / ¿Qué Organos dana la ataxia?

# ¿Qué Organos dana la ataxia?

 **Preguntado por: María Ángeles Toledo** | Última actualización: 10 de septiembre de 2023

Puntuación: 4.3/5 (18 valoraciones)

Afecta la médula espinal y los nervios que controlan los movimientos de los músculos de los brazos y las piernas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en medlineplus.gov

## Preguntas en tendencia

- 15 [¿Cómo dejar ir a una persona que no quieres dejar ir?](#)
- 18 [¿Por qué la ñ lleva tilde?](#)
- 43 [¿Cuántas in vitro cubre la Seguridad Social?](#)
- 35 [¿Que pasaria si 2 agujeros negros chocan entre sí?](#)
- 28 [¿Qué significa cuando un hombre te regala un reloj?](#)
- 18 [¿Cómo van al baño los pilotos de Fórmula 1?](#)
- 28 [¿Cómo se configura](#)



- 40 [¿Cuánto cuesta una prueba de ADN entre hermanos en España?](#)
- 22 [¿Cuántos kryptonianos sobrevivieron?](#)

### Anuncio publicitario


## ¿Qué organos afecta la ataxia?

La ataxia persistente generalmente causa daño a la parte del cerebro que controla la coordinación muscular (cerebelo). La ataxia consiste en el control muscular deficiente que provoca movimientos torpes voluntarios.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

## ¿Qué parte del cerebelo afecta la ataxia?

La ataxia persistente está asociada, principalmente, a un funcionamiento anómalo del cerebelo. Esta es una parte del cerebro situada en la zona posterior de la cabeza que se encarga, entre otras funciones, de coordinar los movimientos musculares voluntarios y de mantener la postura y el equilibrio.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cinfasalud.cinfa.com](https://www.cinfa.com)

### Preguntas populares

- 19 [¿Cómo ver RTVE Play en la TV?](#)
- 36 [¿Qué beneficios tiene para las escuelas y el estudiantado el estar acreditado?](#)
- 39 [¿Qué religión tiene la iglesia universal?](#)
- 21 [¿Qué tipo de onda hay?](#)
- 30 [¿Cómo se llama la tabla de letras que usan los oculistas?](#)
- 17 [¿Cuál es el tamaño del miembro de un caballo?](#)
- 37 [¿Qué pasa cuando](#)



## ¿Cómo se cura la enfermedad ataxia?

No hay ningún tratamiento específico para la ataxia. En algunos casos, el tratamiento de la causa subyacente puede ayudar a mejorar la ataxia. En otros casos, como la ataxia que resulta de la varicela u otras infecciones virales, es probable que se resuelva por sí sola.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

## ¿Cuántos tipos de ataxia hay?

Se han descrito aproximadamente 400 tipos de ataxias que pueden ser clasificadas como ataxias adquiridas o secundarias y AD o primarias. A su vez, las AD se clasifican en AD hereditarias y en AD esporádicas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [pydesalud.com](https://www.pydesalud.com)

[silencio un contacto?](#)

37 [¿Que estudiar en 2023 España?](#)

18 [¿Cuánto carbón queda en la Tierra?](#)

27 [¿Qué se hace el día de la firma de la hipoteca?](#)


## ATAXIA y ALTERACIONES DEL EQUILIBRIO - ¿Qué pasa dentro del cuerpo de las personas que la padecen?



## **i** 29 preguntas relacionadas encontradas

### **¿Cómo avanza la ataxia?**

Por lo general, la primera señal es la dificultad para caminar (ataxia de la marcha). La enfermedad normalmente avanza hacia los brazos y el tronco. Con el tiempo, los músculos se debilitan y se atrofian, lo que causa deformidades, especialmente en los pies, las piernas y las manos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [fedaes.org](https://fedaes.org)

### **¿Cómo empieza la ataxia?**

Los signos más comunes determinantes para un diagnóstico de la ataxia son los siguientes: 01\_Falta de coordinación en los movimientos voluntarios.

03\_Inestabilidad durante la marcha. 04\_Movimientos involuntarios de los ojos (nistagmo).

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [neuronrehab.es](https://neuronrehab.es)

### **¿Qué virus causa la ataxia?**


Las infecciones virales que pueden causar esto incluyen: la varicela, la enfermedad de Coxsackie, el virus de Epstein-Barr, el virus ECHO, entre otros. Otras causas de ataxia cerebelosa aguda incluyen: Absceso en el cerebelo. Alcohol, medicamentos, insecticidas y fármacos ilícitos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)



## ¿Cuánto viven las personas con ataxia?


Antes creíamos que una vez que el cerebro se cura de un accidente cerebrovascular (la hinchazón del cerebro disminuye, etc.) la recuperación ya no es posible o es limitada. Las investigaciones comprueban que las personas con afasia pueden seguir recuperándose hasta 10 años y más después de un accidente cerebrovascular.

 Solicitud de eliminación

| Ver respuesta completa en [magazine.medlineplus.gov](https://magazine.medlineplus.gov)

## ¿Cuánto tiempo puede vivir una persona con ataxia cerebelosa?

En general, la esperanza de vida es algo más corta para las personas que padecen la forma hereditaria de ataxia cerebelosa, aunque muchos viven más allá de los 50 o 60 años, e incluso más.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [conlaem.es](https://conlaem.es)

## ¿Cuál es la parte del cerebro que controla el equilibrio?

El cerebelo es la parte posterior del cerebro, bajo el encéfalo. Controla la coordinación y el balance.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [alz.org](https://alz.org)





## ¿Qué síntomas tiene una persona que se lesiona el cerebelo?

Vértigo.

- Parálisis de los músculos faciales o pérdida de la sensibilidad en la cara.
- Pérdida o alteraciones del sentido del olfato o del gusto.
- Visión doble o pérdida de la visión.
- Problemas de deglución.
- Mareos.
- Zumbido en los oídos.
- Pérdida auditiva.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

## ¿Qué consecuencias podría tener una lesión en el cerebelo?

A nivel cognitivo, las lesiones cerebelosas pueden asociarse a un grupo bastante extenso de síntomas entre los que destacan, los déficits en la memoria, el aprendizaje, el lenguaje, las funciones ejecutivas, la inhibición y flexibilidad cognitiva e incluso la planificación.


 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [drpbloopena.com](https://www.drpbloopena.com)

## ¿Cómo habla una persona con ataxia?

Las dificultades del habla son una característica principal de muchos de estos trastornos. Los pacientes con ataxia



a menudo buscan ayuda en los médicos debido a que presentan más lentitud en el habla, dificultad para hablar o debido a que la voz suena áspera, o más nasal.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [cochrane.org](https://cochrane.org)


## ¿Cuál es la función principal del cerebelo?

El cerebelo procesa información proveniente de otras áreas del cerebro, de la médula espinal y de los receptores sensoriales con el fin de indicar el tiempo exacto para realizar movimientos coordinados y suaves del sistema muscular esquelético.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

## ¿Qué es la ataxia da Costa da Morte?

La SCA36 es una ataxia hereditaria que afecta a unas 150 personas en las comarcas coruñesas de Bergantiños, Soneira y Fisterra. La dolencia degenerativa provoca desequilibrio, afecta al habla y genera problemas auditivos y motores.


 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [elpais.com](https://elpais.com)

## ¿Cuántas personas tienen ataxia?

Afecta, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), a unas 13.000 personas en España y, además, también puede conllevar dificultades en el habla, el



equilibrio e incluso en la deglución de los alimentos.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [20minutos.es](https://20minutos.es)

## ¿Qué enfermedades pueden afectar el habla?

### Causas

- Mal de Alzheimer.
- Tumor cerebral (más común en afasia que en disartria)
- Demencia.
- Traumatismo craneal.
- Accidente cerebrovascular.
- Accidente isquémico transitorio (AIT)

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

## ¿Qué pasa cuando una persona no puede hablar?

Las personas con disartria suelen tener dificultad para hablar o hablan a un ritmo lento, que es difícil de comprender. Algunas de las causas más comunes de la disartria son los trastornos del sistema nervioso y las afecciones que causan parálisis facial o debilidad de la lengua o de los músculos de la garganta.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [mayoclinic.org](https://mayoclinic.org)

## ¿Qué puede causar inestabilidad al




## caminar?

Trastornos del movimiento como la enfermedad de Parkinson. Enfermedades neurológicas, incluyendo esclerosis múltiple y trastornos de los nervios periféricos. Problemas de la visión.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)


## ¿Qué pasa cuando se inflama el cerebelo?

La inflamación del cerebelo puede comprimir el tallo cerebral e inducir alteraciones del nivel de consciencia, que pueden enmascarar la etapa inicial de signos cerebelosos, pudiendo presentarse incluso como coma y disfunción autonómica.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [analesdepediatria.org](https://analesdepediatria.org)

## ¿Cuánto tiempo vive una persona con ataxia de Friedreich?

La esperanza de vida es de unos 40 años de media, dependiendo de la edad de aparición y la presencia de diabetes y miocardiopatía. La muerte se produce principalmente por una enfermedad cardíaca (insuficiencia cardíaca o arritmia) y bronconeumonía.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [orpha.net](https://orpha.net)



## ¿Qué pasa cuando una persona no coordina?

Síntomas de los trastornos de la coordinación. La pérdida de coordinación impide a la persona afectada controlar la posición de los brazos y de las piernas, además de la postura.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [msdmanuals.com](https://msdmanuals.com)

## ¿Cómo se cura el síndrome cerebeloso?

En líneas generales el tratamiento consistirá en ejercicios de control motor, ejercicios de equilibrio, progresiones de Kabat, método Bobath, ejercicios de Frenkel, reeducación de la postura y reeducación de la marcha.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [fisiohogar.com](https://fisiohogar.com)

 Default Style

[Contáctanos](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[Ayuda](#)

[Artículos](#)

[Portal](#)



Community platform by XenForo® © 2010-2021 XenForo Ltd. | Traducido por XenFácil ©2010-2016

Addon provided by xfworld.net ©2000-2022

"  
inglés spinocerebellar ataxias) son un grupo de enfermedades neurodegenerativas que se caracterizan por una disfunción cerebelosa, sola o en combinación con otras anormalidades neurológicas.

 Solicitud de eliminación | Ver respuesta completa en [neurologia.com](https://neurologia.com)

[← Artículo precedente](#)

[¿Cuál es el comportamiento](#)

[Artículo successivo →](#)

[¿Cómo se escribe el](#)



## NUTRICIÓN Y BIENESTAR

# Estos son los alimentos que debes tomar si sueles sufrir dolor de cabeza

- Los que contengan B12 podrían reducir la intensidad del dolor y la frecuencia con la que se produce
- [Estos son los peores alimentos para la salud de nuestro corazón](#)



El 9% de los niños y jóvenes europeos se estima que sufre migraña, según la SEN. / ARCHIVO

## REDACCIÓN

11 Septiembre, 2023 - 07:00h



Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que **cinco millones de personas padece migraña en España** y que un millón y media de ellas sufren de manera crónica esta enfermedad, que es la tercera más frecuente del mundo, según señala la SEN.

Si se sufre dolores de cabeza con frecuencia lo mejor es acudir a un profesional para que realice un diagnóstico correcto, aunque hay algunos aspectos como **mantenernos hidratados**, tomando alrededor de ocho vasos de agua al día, o cuidar nuestra alimentación, que podrían **ayudar a paliar este problema**.



En cuanto a la dieta, es recomendable **evitar los alimentos procesados**, sobre todos los que presenten muchos aditivos, pues podrían favorecer el exceso de **histamina** en nuestro cuerpo, lo que acabaría desencadenando la aparición de las migrañas. El chocolate, los embutidos, las bebidas alcohólicas o los pescados también contienen este vasodilatador, que a la postre haría que esos desagradables dolores en la cabeza hicieran acto de presencia.

Aunque para combatir este problema mediante la alimentación no solo podemos evitar las opciones que contienen histamina, también sería interesante acudir a los alimentos que nos aporten **magnesio**, pues una carencia de este se ha vinculado a la aparición de la migraña. La **vitamina B12**, por su parte, está relacionada con una disminución tanto de la intensidad como de la frecuencia de los episodios de dolores de cabeza.

## Si sueles sufrir dolor de cabeza se recomienda que consumas estos alimentos

Por lo tanto, los alimentos que sean ricos en **magnesio**, que ayudará a la relajación muscular y disminuir la sensibilidad al dolor, son una opción muy interesante, aunque estos también deben tener un bajo nivel de histamina. Algunos ejemplos serían los **guisantes**, las **legumbres**, el **plátano**, el **melocotón** o la **coliflor**.

Los **lácteos**, los **cereales integrales**, las **verduras de hoja verde** o el **salmón** son algunas opciones ricas en la **vitamina B12**, que también nos ayudarán con los dolores de cabeza. Los **berros**, que pueden inhibir la liberación de histamina, o las **cebollas**, que puede disminuirla, también son opciones interesantes.

Otros consejos, que no están relacionados con la alimentación, para evitar los dolores de cabeza o reducir los efectos, son **salir a caminar** o correr, pues algunos estudios que los ejercicios aeróbicos pueden reducir el dolor, o **aplicar frío en nuestra frente o en la parte posterior de la cabeza**, lo que podría relajar los músculos y, por consiguiente, disminuir la intensidad de la aflicción.

Hacernos un **masaje** en las zonas en la que sintamos el pinchazo de dolor con nuestros dedos pulgar e índice también podría rebajar la intensidad, así como darnos un **baño relajante**, pues en ocasiones el episodio de migraña puede estar provocado por el estrés.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

**Con Amazon CFDs, puedes ganar hasta €2,700 semanalmente trabajando de forma remota desde casa.**

vMediaNews | Patrocinado

Más información

**El truco para mejorar la audición que está causando furor en España**

Top Audífonos | Patrocinado



([https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2\\_\\_bannerid=342\\_\\_zoneid=294\\_\\_cb=900e49d04f\\_\\_oadest=https%3A%2F%2Felmedicointeractivo.com%2Fhub-formativo2%2F](https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2__bannerid=342__zoneid=294__cb=900e49d04f__oadest=https%3A%2F%2Felmedicointeractivo.com%2Fhub-formativo2%2F))

## Nueva sección EMI: Más de 60 guías clínicas y documentos multidisciplinarios en un solo clic

Permite el acceso a documentos relevantes tanto nacionales como publicaciones del ámbito internacional



El Médico Interactivo

11 de septiembre 2023. 10:30 am



EL MÉDICO INTERACTIVO lanza su nueva sección 'Guías Clínicas' con más de 60 manuales, documentos multidisciplinarios, guías clínicas y consensos destinados a las diferentes áreas médicas o especialidades. Estos textos están elaborados por multitud de sociedades médicas, hospitales e instituciones sanitarias diferentes y se están...





Pedro Sánchez El Hormiguero Pablo Motos Miguel Bosé Antena 3

---

HOME ESPAÑA MEDIOS INVESTIGACIÓN OPINIÓN ESTILO CHISMÓGRAFOS

---

Noticias Industria Bienestar Opinión

---



## Más del 62% de las personas con migraña ocultan la enfermedad

La OMS asegura que un ataque de migraña puede ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejía.

---

11 septiembre 2023 09:24 | Miguel J. del Valle



Noticias

---

Se está hablando...

Con motivo del **Día Internacional de la Acción contra la Migraña**, que se celebra este martes 12 de septiembre, la **Asociación Española de Migraña y Cefalea** (AEMICE) lanza la campaña de concienciación **Invisibles**.

Más del 62% de las personas que **sufren** migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el que faltan al trabajo o a un evento social, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura

**Privacidad**

que un ataque de **migraña** puede llegar a ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejía.

Así lo lamentan desde la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), una **enfermedad** neurológica que afecta a aproximadamente cinco millones de personas en España y que se considera la primera causa de discapacidad entre las personas de 16 y 50 años.

Las **crisis** se caracterizan por episodios de **dolor** que pueden durar hasta tres días y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores y que empeoran con la actividad física de rutina (caminar, por ejemplo). Además, los **pacientes** pueden tener náuseas, incluso vómitos, y aproximadamente un 30% sufren un fenómeno denominado aura, siendo más común el visual, el cual impide al paciente leer, conducir o desempeñar con normalidad sus actividades.

Es también frecuente que algunos afectados describan un gran **cansancio** o dificultad para concentrarse al final de las crisis de migraña. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de **cefalea** que más impacto tiene en el trabajo, con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores afectados.

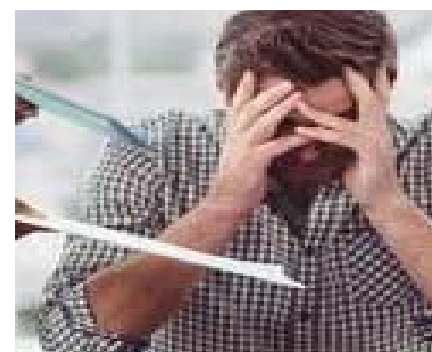
Sin embargo, y a pesar de estos datos, la migraña suele ser banalizada y, por tanto, invisibilizada. “La cefalea es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales. La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante. Muchas personas que no conocen la



## ¿Para qué sirve Enantyum? Usos y contraindicación

---

Salud



## Bienestar laboral: desafío en el panorama actual

---

Opinión

[Privacidad](#)

enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”, comenta el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSEN).

### #Hazvisiblelamigraña

Con el fin de mejorar la visibilidad de la migraña, AEMICE lanza la campaña **Invisibles** con la que, a través del hashtag #hazvisiblelamigraña, pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozcan la enfermedad y se visibilice a los pacientes como se merecen.

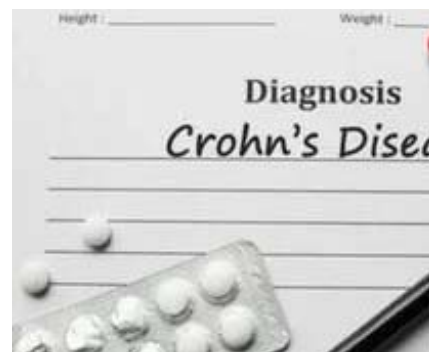
La iniciativa también incluye una llamada a la acción a la población para que quien lo desee exprese públicamente su compromiso para **visibilizar** a la migraña. La campaña irá acompañada de un vídeo de concienciación sobre la falta de reconocimiento de la patología que sufren las personas con migraña por parte de la sociedad y la necesidad de la implicación de tod@s.

Según la presidenta de AEMICE, **Isabel Colomina**, “la migraña es una enfermedad invisible no solamente porque no podamos ver los síntomas o identificar a las personas que la tienen a simple vista, es invisible por la falta de reconocimiento que tenemos por parte de nuestro entorno. Puede ser un familiar que convive con nosotros que no entiende y se enfada cuando tienes un ataque de migraña el día de la graduación de tu hijo, o el médico que le quita



## La ecografía articular favorece el diagnóstico temprano y un seguimiento estricto de la gota

Noticias



## ¿Qué es la enfermedad de Crohn?

Salud

### Lo más visto

¿Qué es el Síndrome de Turner?

Más del 62% de las personas con migraña ocultan la enfermedad

¿Para qué sirve Enantio? Contraindicaciones

Privacidad



importancia a los síntomas. Pero lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes sufren más de 15 días de migraña al mes. A pesar de la discapacidad de comporta los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral que puede suponer en muchos de esos casos. No podemos ser INVISIBLES durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos”.

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

Asimismo, AEMICE va a celebrar este martes en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que participará el ministro de Sanidad, José Miñones, así como neurólogos, médicos de Atención Primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores.

**Bienestar laboral: Un c  
panorama actual**

**La ecografía articular :  
diagnóstico temprano  
seguimiento estricto d**

---

salud

**Privacidad**

20minutos

# El estreñimiento y la dificultad para tragar son síntomas de la enfermedad de párkinson, según un estudio

IES GUTIERREZ / NOTICIA / 10.09.2023 - 16:00H



lo siempre se puede evitar desarrollar una enfermedad, pero un diagnóstico precoz puede ser el mejor para mejorar los síntomas. Se acaba de publicar un estudio que investiga la relación entre algunas enfermedades gastrointestinales y el futuro desarrollo del párkinson.

**El síntoma de párkinson que aparece años antes del diagnóstico de la enfermedad**  
**Desarrollan un test capaz de detectar el párkinson antes de la aparición de los primeros síntomas**





Síntomas de la enfermedad de párkinson según un estudio. / iStock

En ocasiones parece que ya sabemos todo lo que necesitamos saber para entender el cuerpo humano, sin embargo, **siempre aparecen nuevos estudios que nos ayudan a conocernos un poco mejor**. Por ejemplo, nuevos estudios señalan que, síntomas como el estreñimiento o la dificultad para tragar, pueden ser un **signo precoz del párkinson**, una enfermedad de la que, según la Sociedad Española de Neurología, **cada año se diagnostican unos 10.000 nuevos casos en España**.

Este estudio, publicado por *Gut*, plantea la hipótesis de que exista **asociación entre determinados trastornos gastrointestinales y la enfermedad de párkinson**. Se piensa que este tipo de síntomas precede al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como los ictus, y que también podría suceder en el caso de esta enfermedad concreta.

MÁS I

Salud

Medicina



## NOTICIA DESTACADA



Un nuevo análisis de sangre detecta un indicador clave de la enfermedad de Parkinson

## Enfermedad de párkinson



Síntomas que pueden asociarse al párkinson. / Europa Press

Se trata de una **enfermedad degenerativa que afecta al sistema nervioso** asociada a síntomas motores, pero también a otras muchas complicaciones. Los síntomas suelen aparecer lentamente y los más habituales son **temblores, rigidez en las extremidades, lentitud de movimientos y problemas de equilibrio y coordinación.**

A medida que la enfermedad avanza, **los síntomas empeoran**, pudiendo tener dificultades para caminar, pero también presentando otro tipo de





problemas, como depresión, trastornos del sueño o dificultades para hablar o tragar. Un diagnóstico temprano puede ayudar a tener una **mejor calidad de vida**, porque con la medicación adecuada se pueden mejorar los síntomas.

#### NOTICIA DESTACADA



### Así es como el sistema inmune contribuye al párkinson

Algunos síntomas tempranos pueden ayudar a reconocer la enfermedad más rápido, tener alguno de ellos no tiene por qué significar que se haya desarrollado la enfermedad, pero si se **tienen varios, lo mejor es consultar con un médico**. Entre los más frecuentes están los temblores, dificultad al caminar, problemas del sueño y la **pérdida de olfato**, pero también otros como la tendencia a hacer la letra más pequeña, experimentar **cambios en el volumen de la voz** o falta de expresión facial.

## Los trastornos intestinales como señal temprana de párkinson

Este estudio sugiere que los **síntomas gastrointestinales pueden preceder al desarrollo de la enfermedad** de párkinson, siguiendo lo establecido por la hipótesis de Braak, que propone que esta enfermedad se extiende progresivamente desde el sistema nervioso entérico hacia el cerebro, implicando el **eje cerebro-intestino** en el desarrollo de esta enfermedad.





## CONVERSACIÓN HERALDO

# Hábitos, consejos y soluciones para conseguir que nada nos quite el sueño

Cada vez más importante adoptar unas pautas de conducta que favorezcan el descanso y que ayuden a prevenir futuros trastornos, tal y como se señaló en un nuevo encuentro celebrado en el marco de Conversaciones HERALDO con voces autorizadas dentro del ámbito de la salud.

[Invertir los ahorros de forma eficaz: a largo plazo y siempre con asesoramiento experto](#)

CONTENIDO DE MARCA / HERALDO.ES NOTICIA / ACTUALIZADA 11/9/2023 A LAS 09:51



El foro, que contó con la participación de los expertos en salud Francisco Rey y Margarita Carrasco, se desarrolló en formato 'online'.

Según la Sociedad Española de Neurología, **12 millones de españoles no descansan de forma adecuada y padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico o grave. Esta cifra dio pie al periodista Nicolás López a abrir el foro 'Conversaciones HERALDO: dormir bien para vivir mejor'** que se celebró vía 'online' el pasado jueves 7 de septiembre.

En él **participaron dos expertos en distintas esferas del ámbito de la salud**, que insistieron en la importancia que tiene el sueño en el funcionamiento del organismo. Por un lado, **Margarita Carrasco, psicóloga del servicio de Promoción de la Salud de Sanitas**, admitió que en general dormimos mal: **"No ponemos la atención suficiente en nuestra higiene del sueño**. La primera recomendación es seguir una rutina, pues debemos acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora; la siguiente es evitar dormir mucho durante el día, con siestas de máximo 20 o 30 minutos; y otro aspecto fundamental es cuidar el ambiente de la habitación para que se corresponda con un clima de orden, relajado".





Los malos hábitos a la hora de irse a dormir fueron ratificados con el punto de vista que aportó **Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros**, quien señaló que existía una creciente preocupación por los trastornos del descanso: "Un estudio demuestra cómo el 41,9% de los españoles tienen problemas de sueño y más de la mitad, un 51,9%, reconocen que están cansados o que tienen pocas energías". Y continuó: "**En BBVA, a fecha de junio, hemos contratado 48.000 pólizas nuevas de seguros de salud y cada vez hay más gente sensibilizada con el tema del sueño**, pero sigue habiendo confusión al respecto de cuáles son los factores que influyen o no en un buen descanso». Por último, apuntó que el seguro de salud de BBVA «dispone del servicio de Neurología, que cuenta además con una unidad del sueño, especializada en el diagnóstico y en el tratamiento de pacientes con alteraciones relacionadas con el sueño, donde se trabaja de forma multidisciplinar".

## Un mal día

Las consecuencias de un mal descanso también ocuparon parte del debate. La psicóloga apuntó que "**nuestra capacidad de atención y de memoria disminuye, con lo cual nuestro rendimiento también se reduce**". Ese menor rendimiento **genera, en palabras de la experta, "agobio y ansiedad" por no llegar a cumplir con todas las tareas cotidianas establecidas**, lo que, además, hace que aparquemos aquellas actividades reservadas al descanso, el ocio o la distracción, dando la sensación de que hemos tenido un mal día: "¿Y cómo lo compenso? –añadió–. Normalmente, con estímulos que nos llevan a sensaciones placenteras que no terminan de ser muy saludables, como por ejemplo, el consumo de alcohol, los atracones de comida o las interminables horas delante del televisor justo antes de ir a la cama, lo que altera el ritmo justo cuando nos tendríamos que estar relajando –y concluyó–, de manera que al día siguiente voy a volver a estar muy cansada y voy a volver a recurrir a estimulantes como la cafeína para poder aguantar".

*Francisco Rey: "Sigue habiendo confusión al respecto de cuáles son los factores que influyen o no en un buen descanso"*

La profesional de Sanitas también aludió a la **irritabilidad** característica de un mal descanso, lo que a menudo deriva en un mayor número de conflictos personales: "El sueño nos ayuda también a calmar esa parte emocional", explica Carrasco, quien recordó que "**dormir restaura nuestro organismo tanto a nivel físico como psicológico**".

La experta destacó que, según datos de la Sociedad Española de Neurología, **solo están diagnosticados el 10% de los trastornos del sueño que padece la población**: "La buena noticia es que se pueden prevenir y tratar", indicó.



ramas".

## ¿Cuándo hay un problema?

**No es lo mismo tener dificultades para dormir que padecer un trastorno del sueño**, y ahí es cuando resulta importante recurrir a la prevención para que el problema no empeore y sea más difícil intervenir. A este respecto, Margarita Carrasco refirió en el encuentro los **problemas más comunes** relacionados con el descanso: **"El primero es la dificultad en la conciliación del sueño**. En este caso, la recomendación que hacemos es aplicar la técnica del 'tiempo fuera'. Y es que, si a los 20 o 30 minutos aproximadamente no me he dormido, tengo que salir de la habitación, hacer una actividad tranquila y relajada y cuando me vuelva a sentir adormecida, regresar a la habitación". La psicóloga aconseja hacer lo mismo si se trata de despertares nocturnos, aunque reduciendo el tiempo a 15 minutos: **"Lo importante es sacar esa respuesta de insomnio de la habitación"**, afirmó rotunda. Por último, advirtió de que otro de los trastornos más frecuentes son los despertares tempranos, "cuando mi alarma suena a las ocho y estoy despierta desde las seis, por ejemplo". Es entonces cuando la profesional de Sanitas recomienda "echar las persianas para no ver la luz del día y no mirar el reloj, e incluso trabajar una técnica de relajación". **Si estos problemas se prolongan en el tiempo e interfieren en el transcurso del día, es el momento de pedir ayuda, según Carrasco.**

*Margarita Carrasco: "Solo están diagnosticados el 10% de los trastornos del sueño: la buena noticia es que se pueden prevenir y tratar"*

Para contribuir a la tranquilidad de todos aquellos que deciden contratar un seguro de salud, desde BBVA se tiene muy en cuenta también la situación financiera de sus clientes: "La gestión del dinero es una de las principales causas de estrés, por eso hace cinco años lanzamos el Plan EstarSeguro, que facilita el pago de todos los seguros de una manera mensual, evitando que lleguen de golpe las cuotas en el peor momento del año".

**Francisco Rey también aludió al lanzamiento de un espacio dentro de la app que posibilita que, de manera clara y sencilla, se pueda obtener información de todo tipo de productos de forma personalizada**. En este sentido, el director de Desarrollo de Negocio de BBVA confirmó que "las tecnologías son un gran aliado a la hora de dar una experiencia diferencial y personalizada a nuestros clientes, especialmente en las empresas de servicios".



Por otra parte, para cerrar su intervención, la psicóloga Margarita Carrasco recurrió a la **metáfora del tren del sueño**: "Según las actividades que hayamos hecho durante el día, la sensación de adormecimiento nos va a llegar a una hora distinta". **Para la experta es importante** que atendamos a esa sensación y **que estemos preparados porque no sabemos cuándo va a volver a pasar el siguiente tren del sueño**: "De la misma forma que cuando esperamos un tren estamos allí con el billete en la mano y la maleta hecha, para esperar nuestro tren del sueño tenemos que estar ya con los dientes limpios y con el pijama puesto". Carrasco resumió que lo principal es seguir hábitos saludables y evitar estimulantes y estresores antes de dormir.



**Margarita Carrasco / Psicóloga del servicio de Promoción de la Salud de Sanitas**

"De la misma forma que cuando esperamos un tren estamos allí con el billete en la mano y la maleta hecha, para esperar nuestro tren del sueño tenemos que estar ya con los dientes limpios y con el pijama puesto"

*Licenciada en la Universidad Complutense de Madrid, Máster en Psicología clínica infantil y adolescencia y psicóloga de BluaU de Sanitas. Lleva siete años trabajando en el hospital Sanitas La Zarzuela de Madrid como psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud, y también cuenta con experiencia previa en las clínicas Milenium de Núñez de Balboa y Alcorcón de la capital. Tiene publicados artículos divulgativos en la web de Sanitas sobre la mente sana, el sueño, el estrés, el 'mindfulness'... y cuenta con experiencia como ponente en conferencias sobre estas materias.*



**Francisco Rey / Director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros**

"Cuidar la salud no es solo ir al médico cuando me encuentro mal, sino que una buena prevención es, incluso, más importante que una adecuada atención médica"

*Director Comercial y de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros. Licenciado en Dirección de Empresas y Diplomatura European Business por la Universidad de Valladolid. PDG en IESE Business School. En 1993 comenzó a trabajar en BBVA como director de oficina, pasando por director de Zona, de Segmento de Particulares y Premium de la Dirección Territorial Centro hasta 2014. Ese mismo año pasó a dirigir la Oferta de Valor de Clientes Particulares. En 2015 asumió la responsabilidad como director comercial y de Desarrollo de Negocio de BBVA Seguros, puesto que desempeña actualmente.*



## Sociedad

[AL MINUTO](#) / [INTERNACIONAL](#) / [POLÍTICA](#) / [OPINIÓN](#) / [SOCIEDAD](#) / [DEPORTES](#) / [ECONO](#) [SUSCRÍBETE](#)



(Servimedia)



**SERVIMEDIA**

11/09/2023 11:24

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

Más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave, una enfermedad que afecta a más de cinco millones de pacientes en España y de los que más de 1,5 millones tienen



---

Lee sin límites todas las noticias

**Susíbete**

---

PUBLICIDAD

**SOCIEDAD**

# Dormir bien para vivir mejor

**MARÍA MEIZOSO**  
REDACCIÓN / LA VOZ

---

Más de 12 millones de personas se levantan cada día con la sensación de

## no haber descansado

10 sep 2023 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 2

**L**a Sociedad Española de Neurología lleva años alertando sobre la tendencia al alza de los trastornos relacionados con el sueño. Mejorar la prevención es clave para atajar las cifras que se manejan: más de 12 millones de personas se levantan cada día con la sensación de no haber descansado. ¿Cuál es el remedio? Lo analizan Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros, y Margarita Carrasco, psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas.

### Francisco Rey: «El sueño hay que abordarlo desde la prevención»

Las contrataciones de seguros de salud, apunta, crecieron un 18% en el primer semestre del año

«El sueño es vital para nuestro bienestar y siempre es más fácil abordarlo desde la prevención». En esa idea insiste Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros. Convencido de que «la inversión en seguros de salud es una inversión acertada», subraya que «desde BBVA trabajamos para que nuestros clientes tengan soluciones que les ayude en su vida diaria». Y la de este segmento de seguros es una de ellas.

**—¿Percibe que preocupación sobre estos problemas ha aumentado entre sus clientes?**

—Cuidar nuestro sueño es clave para nuestro bienestar. Se puede equipara a tener una dieta equilibrada y a hacer ejercicio físico de manera regular. Entre nuestros clientes observamos que cada vez tienen más interés en conocer qué soluciones les podemos aportar porque cada vez priorizan más su salud y buscan algo que les pueda ayudar a prevenir y mejorar su bienestar físico y emocional. Por ello, es habitual que hablemos de seguros de salud con ellos porque son un excelente complemento de la sanidad pública en la parte de la prevención. Esto se ratifica con cifras. Así, en los seis primeros meses del año hemos tenido 48.000 nuevas contrataciones de seguros de salud. La clave ha sido incorporar soluciones más adecuadas a sus necesidades. El ramo de la salud es el que más ha crecido de la industria aseguradora española en los últimos tres años. Los ritmos de crecimiento, en el primer semestre del año, indican que se ha crecido en un 7% y, en nuestro caso, las contrataciones han subido un 18%.



VÍDEO

**Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros:  
«El sueño hay que abordarlo desde la prevención»**

LA VOZ

**—La mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar. ¿Qué papel juegan los seguros de salud en la fase de la prevención?**

—Ese es el punto diferencial que nos ayuda a anticiparnos. Prevenir es tan importante o más que acudir al médico cuando nos encontramos mal. Los seguros de salud son uno de nuestros puntos fuertes, ya que contamos con los programas de salud que ayudan en esa prevención, en ese tránsito del día a día. Nuestros programas de salud cuentan con 140 profesionales, tanto médicos como enfermeras, nutricionistas o entrenadores personales. Está teniendo mucho éxito entre nuestros asegurados. Así, hasta agosto, la utilización de estos programas ha crecido un 14% y se han gestionado 190.000 consultas.

**—Los seguros de salud, en general, pero específicamente estas coberturas, ¿están al alcance de todo el mundo?**

—Estoy convencido de que sí. En BBVA llevamos varios años intentando



ayudar a nuestros clientes a mejorar su salud financiera y, si esa es adecuada, aporta tranquilidad. Hace cinco años sacamos el Plan EstarSeguro, dirigido a ayudar a nuestros clientes. Unimos todos los seguros que tienen con BBVA para mensualizar el pago de todos ellos y así evitar sobresaltos e imprevistos de la prima anual, que parece que siempre llega en el momento más inoportuno. El pago es cierto y conocido. Además, hace unas semanas incorporamos en la *app* del banco un nuevo espacio en el que los clientes tienen toda la información que precisan para hacer gestiones en el ámbito de los seguros.

## **Margarita Carrasco: «Dormir bien es igual a rendir más y a sentirse mejor»**

**Pone el foco en los hábitos: «No ponemos la atención suficiente a la higiene del sueño»**

Las cifras son incuestionables. Así, la Sociedad Española de Neurología estima que más de 12 millones de personas no descansan bien o tienen algún trastorno del sueño. Para Margarita Carrasco, psicóloga del Servicio de Promoción de la Salud de Sanitas, «es una cifra que no debemos pasar por alto».

### **—Atendiendo a esos números. ¿Podemos afirmar que los españoles dormimos mal?**

—Hay una gran parte de la población que no tiene un descanso de calidad. Esto ocurre porque no ponemos la atención suficiente a nuestros hábitos de higiene del sueño. El problema suele ser que esos hábitos los usamos de forma inadecuada. Ocurre mucho con el uso de pantallas en las horas previas antes de ir a dormir, en que no tenemos un ambiente de orden en la habitación o no seguimos rutinas. Para que el sueño sea de calidad debemos seguir una rutina de acostarnos y levantarnos a la misma hora, no debemos dormir durante el día, el clima de la habitación ha de ser relajante y no es recomendable tener la agenda o el ordenador en el cuarto. También seguir recomendaciones como el ejercicio o evitar cenas pesadas.

## —¿Por qué es tan importante dormir bien?

—Porque cuando lo hacemos nuestro organismo se restaura, tanto a nivel físico como psicológico. Dormir bien es igual a rendir más, a sentirse mejor y a ser más competente. Cuando descanso mal mi ánimo es más irritable y eso me hace estar más proclive a tener conflictos a nivel laboral y personal. A quién no le ha pasado que ha visto que un conflicto, no tiene tanta importancia, después de dormir bien. Esto nos dice que a lo largo de las etapas de la vida podemos llegar a tener trastornos del sueño, dificultades que, si se extienden en el tiempo e interfieren en la calidad de vida, serán un trastorno. Menos del 10% están diagnosticados, así que ahí hay mucho trabajo por hacer en prevención y tratamiento.

## —Los trastornos más habituales, ¿cómo se gestionan?

—La dificultad más común es la de conciliar el sueño. En ese caso, la técnica que recomendamos es la del tiempo fuera. Si a los 20 o 30 minutos no me he dormido, salgo de la habitación, hago una actividad relajada y, cuando me vuelva a sentir adormecida, vuelvo a la habitación. Hay que repetirla las veces que haga falta. Otro de los trastornos más habituales es el de los despertares durante la noche. En este caso, aplicamos la misma técnica, pero menos tiempo. Si en 15 minutos no nos hemos dormido, salimos de la habitación para sacar la respuesta de insomnio de la habitación. Y, el tercer trastorno, es el despertar temprano. Por ejemplo, me tengo que levantar a las ocho, pero desde las seis y media estoy despierta. Es recomendable cerrar las persianas para no ver la luz, aplicar las claves de higiene del sueño y no mirar el reloj. Si no son suficientes, podemos utilizar una técnica de relajación como la

respiración abdominal o realizar una meditación guiada. Además, es

importante saber cuándo hay que pedir ayuda profesional. Si no

es el momento de hacerlo.



A un vecino de Ferrol le muerde una rata en pleno centro y tiene que estar diez días tomando antibióticos

Archivado en: BBVA Empresas

ANTÍA URGORRI



Comentar · 2

## to que no vivía»

sia y es una de los muchos pacientes que recibe  
idad del Sueño de La Fe donde luchan con una  
tornos como los que se producen con la vuelta



Elena, que tiene narcolepsia, fue diagnosticada en la Unidad del Sueño de La Fe. Jesús Signes



**Paloma bezuelo**

Valencia

Suscríbete

Seguir

Miércoles, 23 de agosto 2023 | Actualizado 10/09/2023 18:58h.

Comenta



El sueño es un proceso biológico durante el cual descansamos pero también es un periodo en el que procesamos nueva información, nos mantenemos saludables, fijamos los recuerdos e incluso rejuvenecemos. Dormir es sumamente importante para la supervivencia pero ¿qué ocurre cuando no podemos dormir bien? Según un estudio de la Sociedad Española de Neurología entre el 25 y el 35% de los españoles sufrimos insomnio lo que dificulta la conciliación del sueño y por tanto el descanso. Esto ya de por sí es una molestia importante pero hay enfermedades relacionadas con el sueño todavía más graves.

Es el caso de Elena. Una valenciana de 39 años que tras encontrar el diagnóstico y tratamiento adecuado lleva una vida perfectamente normal pero no siempre fue así. «En mi caso todo empeoró con una depresión. Antes trabajaba y vivía bien aunque siempre estaba cansada. Siempre. Con la depresión todo fue a peor y empecé a dormir una media de 20 horas al día y cuando despertaba, estaba agotada, como si no hubiera pegado ojo. Dormía tanto que no vivía. Tras dos años con tratamientos a base de vitaminas, le dije a mi médico de cabecera: Esto no es algo normal. Hay algo que no va bien y las vitaminas no lo arreglan. Así fue como llegué a la Unidad del Sueño.» Este patrón se repite en muchos pacientes de esta unidad, personas con problemas relacionados con el descanso sin un diagnóstico claro y que llevan mucho tiempo recibiendo tratamientos diversos.

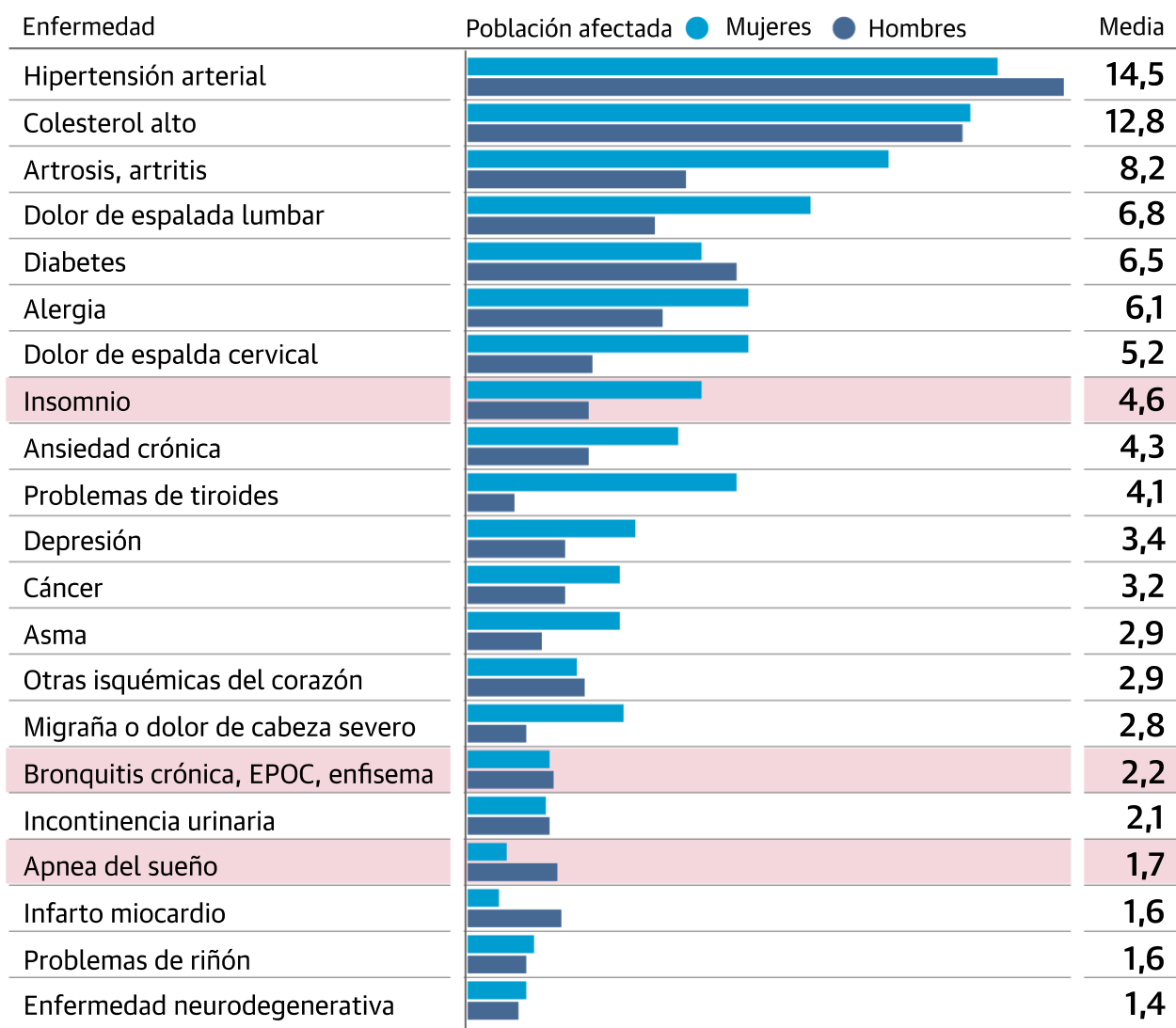


Equipo de la Unidad del Sueño de La Fe durante la realización de una prueba diagnóstica. Txema Rodríguez

La Unidad del Sueño de La Fe de Valencia es un equipo formado por la Dra. Pilar Rubio, Jefa del Servicio; la Dra. Irene Teresí, facultativa especialista en neurofisiología clínica, tres residentes de esta misma especialidad y el personal de enfermería. Por su consulta pasan gran cantidad de pacientes con todo tipo de dolencias. No es de extrañar. La última encuesta de la Conselleria de Sanitat muestra una gran prevalencia de enfermedades directamente relacionadas con el sueño entre los valencianos. Son patologías crónicas que impiden llevar una vida plena y que necesitan tratamiento o medicación.

## PROBLEMAS DE SALUD O ENFERMEDAD CRÓNICA ENTRE ADULTOS Suscríbete

Las enfermedades del sueño están entre las dolencias más comunes de los valencianos

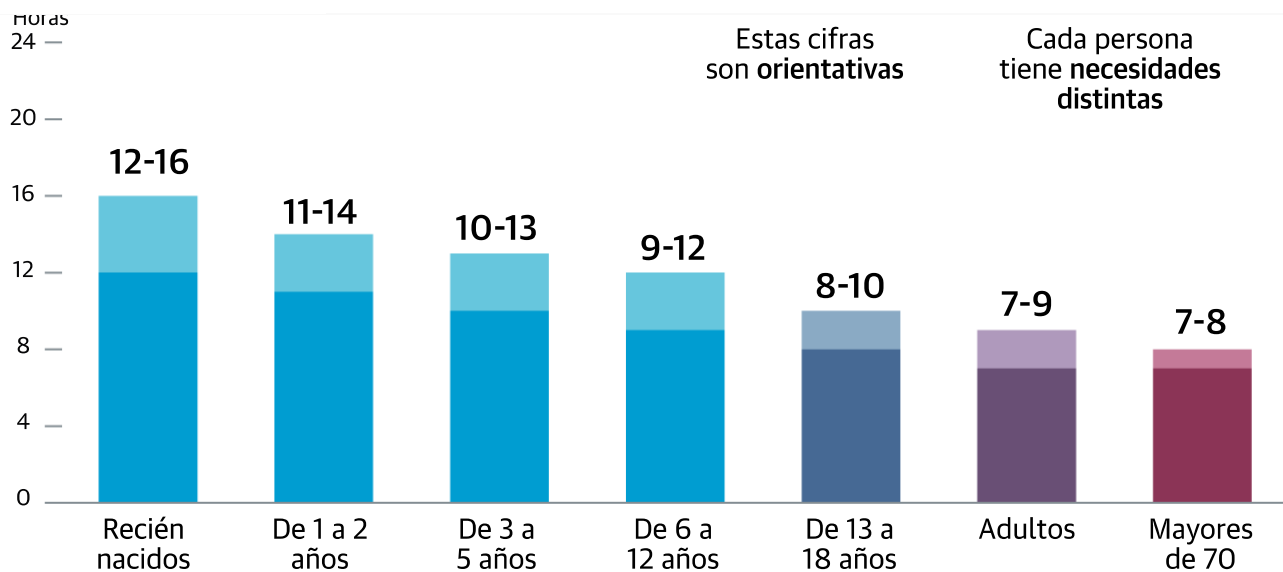


Fuente: 'Encuesta de Salud de la C. Valenciana', Conselleria de Sanitat. GRÁFICO P. C.

Estas enfermedades derivan en que los que las sufren no puedan descansar convenientemente y esto puede ocasionar problemas más graves. Dormir de siete a nueve horas al día es la recomendación estándar pero los especialistas nos advierten de que tampoco hay que obsesionarse con ello ya que cada persona tiene unas necesidades y algunos necesitamos dormir más o menos que otros.

## NECESIDADES DE SUEÑO POR EDAD

Suscríbete



Fuente: National Sleep Foundation. GRÁFICO P. C.

La cantidad y la calidad del sueño cada vez preocupan más por lo que no es de extrañar que en la Unidad del Sueño de la Fe tengan una amplia lista de pacientes como trastornos diversos. «Tenemos personas con patologías que vienen producidas por causas físicas y otros con causas psicológicas: insomnios, apneas, hipersomnias idiopáticas, narcolepsias, parasomnias, síndrome de piernas inquietas y un largo etcétera», relata la doctora Teresí que nos explica el funcionamiento de la Unidad del Sueño. «Cuando llegan aquí intentamos ver qué factores están predisponiendo a que el paciente no se duerma o que se duerma, se despierte y no se pueda volver a dormir. Para ello hacemos las pruebas de sueño», continúa.

Las pruebas del sueño consisten en observar la actividad cerebral, ocular, muscular, cardíaca y respiratoria del individuo a diagnosticar mientras está durmiendo. Para ello se realizan dos tipos de exploraciones.



# Las pruebas del sueño

Suscríbete

La polisomnografía y el test de latencias múltiples son los tests que se practican para detectar trastornos en la estructura del sueño

Ambas consisten en colocar dispositivos que miden las funciones cerebrales y corporales y analizar los resultados para ello se utilizan:

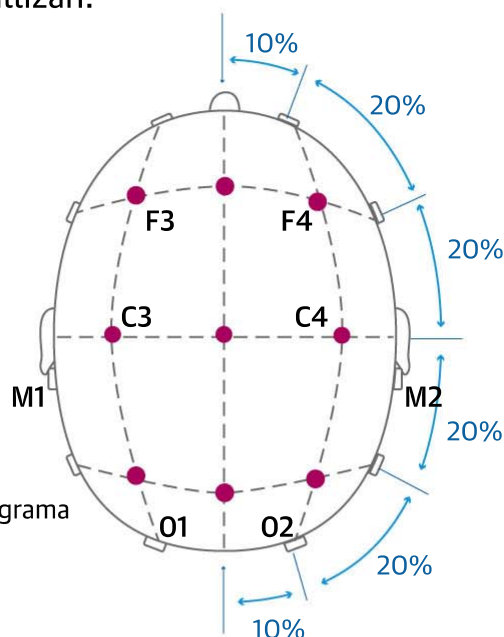
## ELECTRODOS

Se utilizan para medir la actividad cerebral



Se colocan de modo estratégico en el cráneo

- Hay
- Frontales
  - Centrales
  - Occipitales
  - Electrooculograma
  - Mentón



Además de la en la cabeza, también se colocan en las **piernas** para detectar si hay síndrome de piernas inquietas y en el pecho para la frecuencia cardíaca

## BANDAS

En el abdomen y el pecho para medir la frecuencia respiratoria

## DESARROLLO DE LAS PRUEBAS

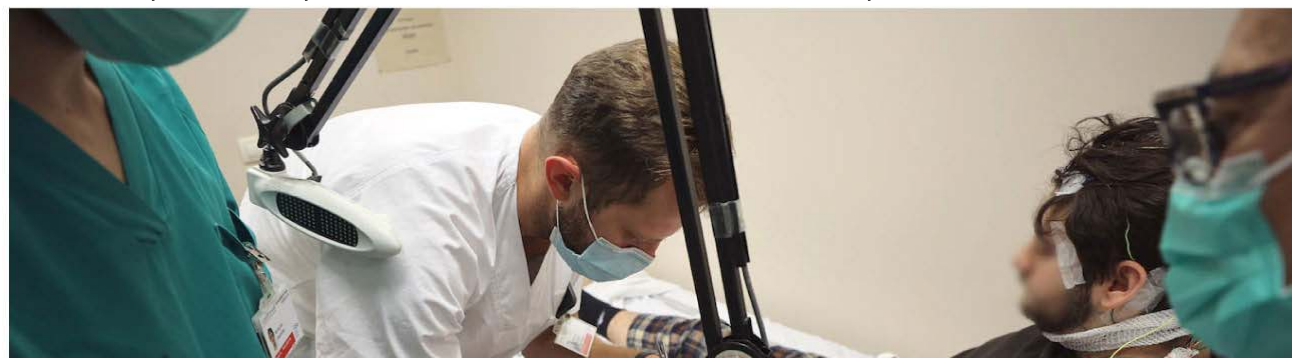
**Polisomnografía** El paciente pasa la noche en el hospital donde se documenta la calidad y cantidad del sueño, así como sus fases y la respiración.

**Test de latencias múltiples** Se hacen cinco siestas de 20 minutos cada una separadas por intervalos de dos horas. A las 9, 11, 13, 15 y 17 horas. Se mide cuánto tarda el paciente en conciliar el sueño y cuántas veces entra en REM

LAS FASES DE AMBAS SON IDÉNTICAS

### 1 Colocación de los electrodos

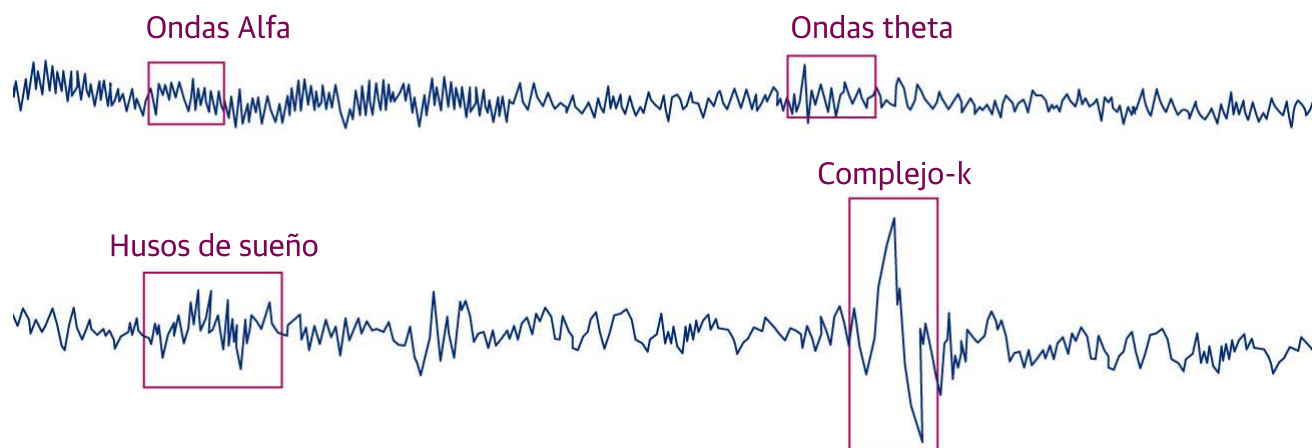
La doctora Pilar Rubio, jefa del servicio en La Fe supervisa la colocación de los marcadores en un paciente al que le van a realizar el Test de Latencias Múltiples de Sueño





Los ondas del polisomnograma son los **impulsos eléctricos** por los que las neuronas se comunican entre sí y que han sido captadas por los electrodos. Tienen **diferentes tipos de frecuencia**, más rápidas y más lentas, y en cada fase del sueño predominan las de un tipo concreto

#### EJEMPLOS DE DISTINTAS ONDAS CEREBRALES



Tanto el polisomnograma como el test de latencias múltiples miden las ondas cerebrales en cada momento del sueño. Estas ondas varían según la fase en la que nos encontremos ya que el descanso es un proceso con una estructura definida, aunque no es rígida y cambia según los sujetos.

La fase más conocida es la REM cuyas siglas en inglés significan movimiento rápido de los ojos. Es donde se desarrollan los sueños como historia, la actividad cerebral se dispara y la motora se 'desconecta'. Pero también hay otras tres fases de sueño no REM en las que ocurren procesos biológicos esenciales.

Las pruebas del sueño realizadas en la Fe fueron definitivas para dar con el problema de Elena y de muchos otros pacientes que son tratados en esta unidad.

«Me hicieron las pruebas y me dijeron que tenía narcolepsia, que habían detectado que sufría una media de 45 microdespertares durante la noche y eso es lo que hacía que al día siguiente estuviera cansada por mucho que durmiera. Aunque casi todo el día no tenía un sueño reparador. Narcolepsia, dijeron y yo pensé que era imposible. ¡Yo no me voy quedando dormida allá donde voy!», explica Elena mientras sonrío al recordar su sorpresa frente al diagnóstico.

Aunque no se sabe la causa exacta de esta patología los afectados por ella tienen niveles bajos de una sustancia química del cerebro, la hipocretina u



orexina y pueden sufrir o no cataplejías. La cataplejía es la falta de tono muscular frente a una situación con un alto estímulo emocional. Elena la tiene como también el famoso periodista Jordi Évole.



La Dra. Irene Teresí, especialista en neurofisiología clínica analiza los resultados de un polisomnograma. Txema Rodríguez

Muchos de las personas que pasan por esta peculiar consulta tienen otras causas de origen físico, como el síndrome de la apnea obstructiva del sueño que tiene una gran prevalencia en la población, como visto en la encuesta de la Conselleria. En este caso, se derivan a neumología y se tratan con una cepap, un dispositivo que administra aire a través de la nariz para evitar que dejen de respirar cuando están dormidos.

La Academia Americana de Medicina del Sueño recoge más de cuarenta patologías relacionadas con el tiempo en el que descansamos.

## CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE LOS DESÓRDENES DEL SUEÑO Susíbete

Existen seis grandes grupos que agrupan distintas patologías

### INSOMNIO

- Agudo
- Psicofisiológico
- Paradójico
- Idiopático
- Por trastornos mentales
- Por inadecuada higiene del sueño
- Por fármacos o tóxicos
- Por problemas médicos

### HIPERSOMNIAS

- Narcolepsia con catapleja
- Recurrente
- Idiopática con sueño prolongado
- Idiopática sin sueño prolongado
- Sueño insuficiente inducido por el comportamiento
- Otros tipos de hipersomnia

### TRASTORNOS RESPIRATORIOS

- Apnea central primaria
- Patrón respiratorio de Cheyne Stokes
- Síndrome de apnea obstructiva del sueño
- Hipoventilación alveolar central
- Hipoventilación alveolar central congénita

### ALTERACIONES DEL RITMO CIRCADIANO

- Síndrome de la fase del sueño retrasada
- Síndrome de la fase del sueño adelantada
- Ritmo sueño-vigilia irregular
- Ritmo sueño-vigilia libre
- Jet Lag o alteración por viajes con cambios de huso horario
- Alteración del trabajador nocturno
- Alteración del ritmo circadiano debida a un proceso médico

### PARASOMNIAS

#### Del despertar

- Despertar confusional
- Sonambulismo
- Terrores nocturnos

#### Asociadas al sueño REM

- Trastorno de conducta del sueño REM
- Parálisis del sueño aislada
- Pesadillas
- Otras parasomnias

#### Movimientos anormales

- Síndrome de piernas inquietas
- Movimientos periódicos de las piernas
- Calambres nocturnos
- Bruxismo
- Movimientos rítmicos durante el sueño

### SÍNTOMAS AISLADOS

- Ronquido
- Somniloquios
- Mioclonías del sueño
- Mioclonías benignas de la infancia
- Otros trastornos

Fuente: 'International Classification of Sleep Disorders', Academia Americana de Medicina del Sueño. GRÁFICO P. C.

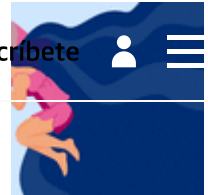
La unidad de La Fe ayuda a las personas con esas dolencias cuando se convierten en patologías graves que impiden vivir normalmente. En esta época vacacional las más comunes son las que tienen que ver con las alteraciones del ritmo circadiano.

### Noticias Relacionadas

## Todo lo que pasa mientras dormimos

 Patricia Cabezuelo

Suscríbete



## Cómo funciona nuestro reloj interno

Patricia Cabezuelo



Pese a la incomodidad evidente para quienes lo padecen estos cuadros no suelen llegar a los equipos especializados porque pueden ser tratados por atención primaria. En el caso contrario están los trastornos respiratorios y el insomnio familiar fatal que puede ocasionar la muerte. En cuanto a las dolencias más llamativas que relatan las doctoras se encuentran las narcolepsias, como la de Elena, y los comportamientos extraños nocturnos, una parasomnia REM que hace que los afectados despierten rodeados de restos de comida u otros objetos y sin recordar nada de la noche anterior.

Pero hay aclarar que no a todos los que sufren trastornos del sueño y son citados se les hacen polisomnografías. El ejemplo más claro son los insomnios. «Para un insomnio damos entre seis y ocho sesiones de terapia cognitivo-conductual. Algunos pacientes piensan que si no duermen 8 o 9 horas les va a pasar algo malo y eso no es así. Cada persona tiene unas necesidades distintas», explica la doctora Irene Teresí que recomienda ante todo tener una buena higiene del sueño ya que no podemos esperar curarnos con una pastilla mágica diagnosticada por el médico. Cambiar los malos hábitos es lo más difícil sobre todo ahora, la era de las pantallas, en la que la mayoría nos vamos a la cama con el móvil en la mano. Las principales recomendaciones en este sentido son:

## CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

Susíbete

Con el aumento del uso de dispositivos electrónicos no siempre guardamos unas buenas costumbres que nos ayuden a dormir bien



Tener un horario regular para acostarse y despertarse



Las siestas no deben exceder los 45 minutos



No tomar alcohol 4 horas antes de acostarse



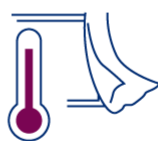
Evitar la cafeína 6h antes (café, té, refrescos y el chocolate)



Evitar cenas pesadas o picantes 4 horas antes



Hacer ejercicio regularmente, pero no antes de acostarse



Tener la habitación ventilada y con temperatura adecuada



Elimina el ruido que distrae y la mayor cantidad de luz



Reserve la cama para dormir y el sexo. No trabaje ni coma en ella



No meterse en la cama con el móvil, tablet o para ver la tele

Fuente: World Sleep Society). GRÁFICO P. C.

El trabajo que realizan estas profesionales es ingente pero tiene una gran recompensa: la opinión de los pacientes que han pasado por la unidad. «Mi vida ha cambiado definitivamente. He pasado de estar durmiendo 20 horas a levantarme a las siete de la mañana, llevar a mi hijo al colegio, trabajar, recogerlo, pasar la tarde con él, cenar y a las diez y media u once nos acostamos. Soy madre soltera y llevo una vida completamente normal. Lo único es que tengo que tomar mi medicación para la narcolepsia como otros se toman la suya para el colesterol», los ojos de Elena se iluminan con otra sonrisa. Realmente se le ve por fin relajada y feliz gracias a la labor llevada a cabo por las profesionales de la Unidad del Sueño de La Fe.

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Una suscripción  
**muchas + ventajas**





ESPECIALES, BELLEZA Y SALUD



El centro público madrileño, situado en el distrito de Salamanca, dispone de una Unidad de Cefaleas

# El Hospital de la Princesa se suma al Día de Acción contra la Migraña, para concienciar sobre su importancia



Ampliar

La migraña es una patología muy frecuente y constituye el primer motivo neurológico de consulta para el médico de familia. El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece, han recordado desde el centro hospitalario. (Foto: Comunidad de Madrid )



REDACCION

Domingo 10 de septiembre de 2023, 21:55h

Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa se une un año más al Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre.

El objetivo es concienciar a la población sobre esta patología, que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La migraña es una patología muy frecuente y constituye el primer motivo neurológico de consulta para el médico de familia. El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece, han recordado desde el centro hospitalario.

Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales, se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas. En el caso de La Princesa, se trata de un área específica que se encarga de la atención de los pacientes con patologías del sistema nervioso y que trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades, como la Unidad del Dolor o la de

(Foto: Comunidad de Madrid)

¿Conoces nuestros casos de éxito?

Recibe las últimas noticias en tu e-mail

E-Mail :

Acepto las Condiciones de uso

[Suscríbete](#)

Neurocirugía.

Creada en 2014, cuenta con una amplia experiencia en investigación, especialmente en predicción de crisis de migraña y en el uso de nuevas tecnologías y biomarcadores, con más de 20 premios por su labor investigadora en este campo, más de 100 publicaciones indexadas y dos patentes concedidas.

Asimismo, la responsable de la unidad, la neuróloga Ana Gago, ha sido galardonada este año por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio 'SEN Cefaleas'.

## Tratamiento contra la migraña personalizado

La migraña es una enfermedad clasificada en el grupo de cefaleas primarias, es decir, donde la cefalea es el síntoma y la enfermedad principal. Para cada dolor la estrategia de actuación es diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado, con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecue a cada paciente.

Además de los medicamentos indicados en cada caso, existen técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del hospital.

Igualmente, dentro del Plan de Humanización del Servicio de Neurología, se llevan a cabo diferentes iniciativas para mejorar la calidad de vida de este tipo de pacientes, como las charlas formativas para los afectados por esta patología y personal sanitario, la creación de una aplicación móvil propia con vídeos e infografías explicativas, la atención directa vía mail con los pacientes de la unidad o la colaboración estrecha con las asociaciones de pacientes, entre otras.

ETIQUETAS COMUNIDAD DE MADRID ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (SEN) CEFALEAS SANIDAD PÚBLICA DISTRITO DE SALAMANCA MADRID  
 HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA PRINCESA LA PRINCESA DÍA CONTRA LA MIGRAÑA HOSPITAL DE LA PRINCESA  
 DÍA DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA UNIDAD DE CEFALEAS DRA. ANA GAGO

NOTICIAS RELACIONADAS

Iniciativas contra el suicidio y las autolesiones

12F: Ciudadanos y profesionales, por la Sanidad

12F: Ciudadanos y profesionales, por la Sanidad

De vuelta a las calles, por la Sanidad

De vuelta a las calles, por la Sanidad

La incidencia acumulada cae otros 23 puntos

La incidencia acumulada cae otros 23 puntos



### Las más leídas

- Descubrir Madrid por dentro
- Nuevas bibliotecas y más salas de estudio
- La Casa de las Alhajas podrá visitarse en septiembre
- Viajar en la EMT, gratis toda la semana
- 102 viviendas de alquiler asequible, en Puente
- Madrid se viste de eléctrico
- Nanni Moretti regresa a lomos de su Vespa



#CaptaElMensaje

# Mañana, el Hospital de La Princesa se unirá al Día Internacional de Acción contra la Migraña

Por **Servimedia** - 11 septiembre, 2023

---

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa se une, un año más, al Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra mañana 12 de septiembre, con el objetivo de concienciar a la población sobre esta patología que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La migraña es una patología muy frecuente y constituye el primer motivo neurológico de consulta para el médico de familia.

El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece. Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas, como la que tiene el Hospital de La Princesa.

Esta unidad constituye un área específica ubicada dentro de este centro sanitario público de la Comunidad de Madrid que se encarga de la atención de los pacientes con patologías del sistema nervioso y que trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

**Leer más: [Cerca de la estación de Rodalies de Montmeló \(Barcelona\), cuatro personas son atropelladas por un tren](#)**

Según una nota de prensa del Hospital, la Unidad de Cefaleas, creada en 2014, cuenta «con una amplia experiencia en investigación, especialmente en predicción de crisis de migraña y en el uso de nuevas tecnologías y biomarcadores».

«Así lo demuestran los más de 20 premios con los que ha sido reconocida su labor investigadora en este campo, más de 100 publicaciones indexadas y dos patentes concedidas», indica el comunicado.



## Qué es una ciudad sostenible

### Impulsando un desarrollo urbano más sostenible

Patrocinado por Repsol

Asimismo, la responsable de la unidad, la neuróloga Ana Gago, ha sido galardonada este año por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el Premio 'SEN Cefaleas'.

#### TRATAMIENTO PERSONALIZADO

La migraña es una enfermedad clasificada en el grupo de cefaleas primarias, es decir donde la cefalea es el síntoma y la enfermedad principal. Para cada dolor la estrategia de actuación es diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Además de los medicamentos indicados en cada caso, existen técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

**Leer más: [Marruecos solo acepta ayuda de España, Reino Unido, Qatar y Emiratos después del terremoto](#)**

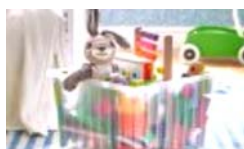
## Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

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

Susíbete

- Te recomendamos -



#### La aventura de ordenar

Este sistema de almacenaje lo tiene todo, hasta un precio



#### Qué es una ciudad sostenible

Impulsando un desarrollo urbano más sostenible

# Más de 5 millones de personas en España sufren de migraña, y más de 1,5 millones tienen dolor de cabeza durante más de 15 días

Por **Redacción** - 11 septiembre, 2023



MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días al mes; además causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España, convirtiendo la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

«La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza», explica el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración este martes del Día Internacional del Acción contra la Migraña.

«Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en un 30% de los



casos, a otros síntomas neurológicos llamados «aura» entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla», continua Irimia.

Las crisis de migraña son de gran intensidad, muy discapacitantes e impiden que el paciente pueda hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor. Así, las personas con migraña crónica, denominada así cuando se sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes, son las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad..

### **Leer más: [El presidente argentino no viajará a Santiago para conmemorar el aniversario del golpe de Estado en Chile](#)**

La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población. Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edades, en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Un predominio femenino que también se da en otras etapas de la vida, por ejemplo, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

Esta alta prevalencia de la enfermedad, unida a las altas tasas de discapacidad que provoca -más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave-, han convertido a la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.



[IKEA.es](https://www.ikea.es)

### **¿Un mueble para la TV... o un nuevo salón de cine? HEMNES**

Patrocinado por Ikea

«A pesar de que, durante los ataques de migraña, algunas personas pueden experimentar un dolor tan intenso y discapacitante que les impide llevar a cabo sus actividades diarias normales, que esta enfermedad puede afectar negativamente a la productividad y/o al rendimiento académico y que, por lo general, suele tener un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada», señala el experto.

### **Leer más: [Diez personas fallecen en accidentes de tráfico en España](#)**



## durante el transcurso de este fin de semana

En la SEN estiman que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar. «Y son principalmente dos las razones de que esta enfermedad esté infradiagnosticada: porque sus síntomas a menudo se confunden con otros tipos de dolor de cabeza, lo que lleva a un diagnóstico erróneo o a no buscar atención médica específica y porque aún existen muchas personas que consideran que es un problema sin solución y utilizan fármacos para el dolor que puedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico», añade.

Una de las principales consecuencias de esta falta de diagnóstico es que son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados. Según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo (para reducir la frecuencia de crisis de migraña) lo están recibiendo. Además, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta.

## Leer más: "El sistema de videovigilancia en Metrovalencia y TRAM d'Alant será renovado por Infraestructuras."

«Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia», comenta Irimia.

### Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

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

Suscríbete

- Te recomendamos -



#### La aventura de ordenar

Este sistema de almacenaje lo tiene todo, hasta un precio



#### Autoconsumo y sus beneficios

La energía generada que consumimos en el hogar

# El 62% de las personas que sufren de migraña se sienten estigmatizadas debido a la falta de reconocimiento social de esta enfermedad

Por **Servimedia** - 8 septiembre, 2023

---

MADRID, 08 (SERVIMEDIA)

Más del 62% de las personas que sufren migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el que faltan al trabajo o a un evento social, según la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice).

La Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice), que difundió este dato, lanzó este viernes la campaña de concienciación 'Invisibles', con motivo del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre. Una enfermedad neurológica que afecta a aproximadamente cinco millones de personas en España y que se considera la primera causa de discapacidad entre las personas de 16 y 50 años.

Según informó la Aemice, las crisis se caracterizan por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores y que empeoran con la actividad física de rutina, como caminar. Además, los pacientes pueden tener náuseas, incluso vómitos, y aproximadamente un 30% sufren un fenómeno denominado aura, siendo más común el visual, el cual impide al paciente leer, conducir o desempeñar con normalidad sus actividades.

**Leer más: Etiopía es condenada por Egipto por el llenado "unilateral" de la Gran Presa de Renacimiento**

## DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN

Es también frecuente, añadió esta asociación, que «algunos afectados describan un gran cansancio o dificultad para concentrarse al final de las crisis de migraña. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de cefalea que más impacto tiene en el trabajo, con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores afectados».

El neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (Gecsen), Pablo Irimia, comentó que “la cefalea es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales. La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante. Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”.



[IKEA.es](https://www.ikea.es)

## ¿Un mueble para la TV... o un nuevo salón de cine? HEMNES

Patrocinado por Ikea

### **Leer más: Investigados por llevar una ikurriña con el lema 'Gora ETA Militarra' y enaltecer el terrorismo en Hondarribia**

Con el fin de mejorar la visibilidad de la migraña, la Aemice lanza la campaña ‘Invisibles’ con la que, a través del ‘hashtag’ ‘#hazvisiblelamigraña’, pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozcan la enfermedad y se visibilice a los pacientes como se merecen.

La Aemice celebrará además el próximo 12 de septiembre en Madrid la jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que participará el ministro de Sanidad, José Miñones, así como neurólogos, médicos de atención primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores.

## Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

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

Susíbete

- Te recomendamos -

# Más del 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad, según AEMICE

Por **Redacción** - 8 septiembre, 2023

---

MADRID, 8 (EUROPA PRESS)

Más del 62 por ciento de las personas que sufren migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el no pueden acudir al trabajo o a un evento social, según ha informado la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE).

Con motivo del Día Mundial de la celebración, el 12 de septiembre, del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la asociación ha lamentado este porcentaje y ha recordado que la migraña es una enfermedad neurológica que afecta a aproximadamente cinco millones de personas en España, y que se considera la primera causa de discapacidad entre las personas de 16 y 50 años.

Las crisis se caracterizan por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores y que empeoran con la actividad física de rutina (caminar, por ejemplo).

Además, los pacientes pueden tener náuseas, incluso vómitos, y aproximadamente un 30 por ciento sufren un fenómeno denominado aura, siendo más común el visual, el cual impide al paciente leer, conducir o desempeñar con normalidad sus actividades.

**Leer más: [Los talibanes y Pakistán comienzan una negociación después de los recientes conflictos en la frontera](#)**

Asimismo, AEMICE ha indicado que también frecuente que algunos afectados describan un gran cansancio o dificultad para concentrarse al final de las crisis de migraña. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de cefalea que más impacto tiene en el trabajo, con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10 por ciento de los trabajadores afectados.

Sin embargo, y a pesar de estos datos, la asociación considera que la migraña suele ser banalizada e invisibilizada por parte de la sociedad. «La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante. Muchas

personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen», ha explicado el neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSEN), Pablo Irimia.



[IKEA.es](https://www.ikea.es)

## ¿Un mueble para la TV... o un nuevo salón de cine? HEMNES

Patrocinado por Ikea

**Leer más: [Al menos once personas fueron detenidas luego de altercados entre Carabineros y manifestantes chilenos](#)**

UNA CAMPAÑA PARA QUE LA SOCIEDAD CONOZCA LA ENFERMEDAD

Con el fin de mejorar la visibilidad de la migraña, AEMICE ha lanzado la campaña 'Invisibles' con la que, a través del 'hashtag' '#hazvisiblelamigraña', pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozca la enfermedad y se visibilice a los pacientes.

La iniciativa también incluye una llamada a la acción a la población para que, quien lo desee, exprese públicamente su compromiso para visibilizar a la migraña. La campaña irá acompañada de un vídeo de concienciación sobre la falta de reconocimiento de la patología que sufren las personas con migraña por parte de la sociedad y la necesidad de la implicación.

«Lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes sufren más de 15 días de migraña al mes. A pesar de la discapacidad, los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral que puede suponer en muchos de esos casos. No podemos ser 'INVISIBLES' durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos», ha subrayado la presidenta de AEMICE, Isabel Colomina.

**Leer más: [Cinco militares libaneses resultaron heridos en los enfrentamientos ocurridos en el campamento de refugiados palestinos](#)**

Asimismo, AEMICE celebrará el próximo 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que participará el ministro de Sanidad,

José Miñones, así como neurólogos, médicos de Atención Primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores.

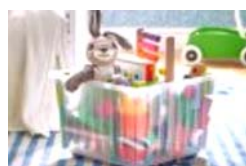
## Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico\*

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

Suscríbete

- Te recomendamos -



### La aventura de ordenar

Este sistema de almacenaje lo tiene todo, hasta un precio imbatible



### Nuevos trabajos del futuro

Estas son las 12 profesiones a estudiar para el trabajo del futuro



### ¡Luces, cámaras, Pepephone!

Una tarifa de cine. Fibra 500Mb, 39GB, Netflix y Prime 46,90€



### ¡Cámbiate a Sanitas!

Contrata este mes el seguro más completo



### SUV CITROËN C3 AIRCROSS

Versatilidad al alcance de todos con Advanced Comfort. Stock disponible



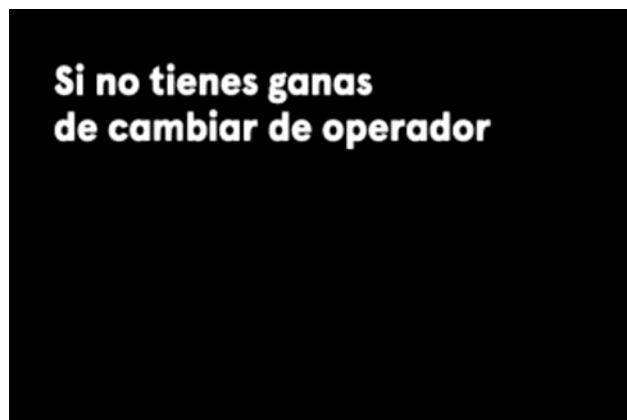
### La cocina de tus sueños

En IKEA tenemos la cocina perfecta para ti al mejor precio



### CEPSA GOW TIENE REGALOW

Únete al club Cepsa Gow y te regalamos hasta 5€ de saldow



### Movistar Plus+

Tienes mucho que ver. Seas del operador que seas. Suscríbete por 14€/mes

Redacción





MENU



PUBLICIDAD

20 años investigando cómo  
tratar el insomnio crónico



Descubre  
más

ES-IDO-00047 Agosto 2023



Buscar



Compartir

Me Gusta 0

Comentar 0

PUBLICAR

Actualidad y Artículos | Neuropsiquiatría y Neurología

Seguir 28

Noticia | 11/09/2023

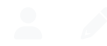
## Más del 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas por la falta de reconocimiento social de la enfermedad



**-La OMS asegura que un ataque de migraña puede ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejía**

**-La migraña es una enfermedad invisible, especialmente cuando se equipara a un simple dolor de cabeza**

**-AEMICE organiza una jornada, con la presencia del ministro de Sanidad para ayudar a mejorar la visibilidad y analizar las novedades y puntos d**



Más del 62% de las personas que sufren migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el que faltan al trabajo o a un evento social, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que **un ataque de migraña puede llegar a ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejia.**

Así lo lamentan desde la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) con motivo de la celebración, el 12 de septiembre, del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, una enfermedad neurológica que afecta a aproximadamente cinco millones de personas en España y que se considera la primera causa de discapacidad entre las personas de 16 y 50 años.

Las crisis se caracterizan por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores y que empeoran con la actividad física de rutina (caminar, por ejemplo). Además, los pacientes pueden tener náuseas, incluso vómitos, y aproximadamente **un 30% sufren un fenómeno denominado aura, siendo más común el visual, el cual impide al paciente leer, conducir o desempeñar con normalidad sus actividades.**

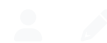
Es también frecuente que algunos afectados describan un gran cansancio o dificultad para concentrarse al final de las crisis de migraña. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de cefalea que más impacto tiene en el trabajo, con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores afectados. Sin embargo, y a pesar de estos datos, la migraña suele ser banalizada y, por tanto, invisibilizada. “La cefalea es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales.

**ceatea muy intensa y muy incapacitante.** Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”, comenta el Dr. Pablo Irimia, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSN).

**#Hazvisiblelamigraña** Con el fin de mejorar la visibilidad de la migraña, AEMICE lanza la campaña **Invisibles** con la que, a través del hashtag #hazvisiblelamigraña, pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozcan la enfermedad y se visibilice a los pacientes como se merecen.

La iniciativa también incluye una llamada a la acción a la población para que quien lo desee exprese públicamente su compromiso para visibilizar a la migraña. La campaña irá acompañada de un vídeo de concienciación sobre la falta de reconocimiento de la patología que sufren las personas con migraña por parte de la sociedad y la necesidad de la implicación de tod@s. “La migraña es una enfermedad invisible no solamente porque no podemos ver los síntomas o identificar a las personas que la tienen a simple vista, es invisible por la falta de reconocimiento que tenemos por parte de nuestro entorno.

Puede ser un familiar que convive con nosotros que no entiende y se enfada cuando tienes un ataque de migraña el día de la graduación de tu hijo, o el médico que le quita importancia a los síntomas. Pero lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes sufren más de 15 días de migraña al mes. A pesar de la discapacidad que comporta los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral que puede suponer en muchos de esos casos. No podemos ser INVISIBLES durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos”, subraya la presidenta de AEMICE, Isabel Colomina.



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

Asimismo, AEMICE va a celebrar el próximo 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que participará el ministro de Sanidad, José Miñones, así como neurólogos, médicos de Atención Primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores. Todos ellos, analizarán el presente y futuro del abordaje de la enfermedad, las principales líneas de investigación que hay en marcha, así como las claves que hay que tener para lograr la excelencia en el manejo de la patología.

**“Estas jornadas son muy bien acogidas por los pacientes y familiares que necesitan entender lo que les sucede y para los que llevamos muchos años conocer cualquier novedad que pueda mejorar nuestra calidad de vida siempre es bienvenida”**, explica Colomina. La jornada se va a celebrar en el Espacio Bertelsmann de Madrid (calle de O’Donnell, 10) y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de AEMICE. Los interesados en inscribirse en el encuentro lo pueden hacer a través de este enlace: <http://bit.ly/462YfaE>.

Palabras clave: migraña, cefalea, reconocimiento social

Url corta de esta página: <http://psiqu.com/2-71667>

### Comentarios de los usuarios

AÑADIR COMENTARIO

*No hay ningun comentario, se el primero en comentar*

### Artículos relacionados



La elevación moral afecta las atribuciones causales sobre el comportamiento de los demás

SALUD

## La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones la sufren 15 días al mes

— Se trata de la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años. Más de un 40% de las personas que la padecen están aún sin diagnosticar



REPÚBLICA/AGENCIAS

11 de septiembre 2023, 12:56h



Freepik | Hombre con migraña.

**La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días al mes; además causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en**



"La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza", explica el doctor Pablo Irimia, coordinador del [Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología](#), con motivo de la celebración este martes del Día Internacional del Acción contra la Migraña.

"Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en un 30% de los casos, a otros síntomas neurológicos llamados "aura" entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla", continúa Irimia.

Las crisis de migraña son de gran intensidad, muy discapacitantes e impiden que el paciente pueda hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor. Así, las personas con migraña crónica, denominada así cuando se sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes, son las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad.

La migraña es **una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población**. Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edades, en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Un predominio femenino que también se da en otras etapas de la vida, por ejemplo, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

Esta alta prevalencia de la enfermedad, unida a las altas tasas de discapacidad que provoca -más del 50% de las





migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

"A pesar de que, durante los ataques de migraña, algunas personas pueden experimentar un dolor tan intenso y discapacitante que les impide llevar a cabo sus actividades diarias normales, que esta enfermedad puede afectar negativamente a la productividad y/o al rendimiento académico y que, por lo general, suele tener un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada", señala el experto.

En la SEN estiman que **más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**. "Y son principalmente dos las razones de que esta enfermedad esté infradiagnosticada: porque sus síntomas a menudo se confunden con otros tipos de dolor de cabeza, lo que lleva a un diagnóstico erróneo o a no buscar atención médica específica y porque aún existen muchas personas que consideran que es un problema sin solución y utilizan fármacos para el dolor que puedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico", añade.

Una de las principales consecuencias de esta falta de diagnóstico es que son **muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados**. Según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo (para reducir la frecuencia de crisis de migraña) lo están recibiendo. Además, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta.

"Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la



LUNES, 11 SEPTIEMBRE DE

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

2023

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f. (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

.\_ (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/)

DEL-60-URL=HTTMS- /MAS-

DE- %3A%2FDEL-60-DEL-60-

LAS- %2FWWW.SALUDADIARIO.I

Portada (https://www.saludadiario.es/) > >

El 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas por la falta de reconocimiento social de la enfermedad

PERSONAS-60- LAS- LAS-

CON- DE- PERSONAS PERSONAS

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA INTERNACIONAL

MIGRANA-LAS- CON- CON-

# El 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas por la falta de reconocimiento social de la enfermedad

SE- PERSONAS CON MIGRANA-

SIENTENCON- SE- SE-

La Asociación Española de Migraña y Cefalea lanza la campaña 'Invisibles' para concienciar sobre una enfermedad que puede ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejía

ESTIGMATIZADAS#RESPOND

SE- ESTIGMATIZADAS/

SALUD A DIARIO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/SALUD-A-DIARIO/)

10 DE SEPTIEMBRE DE 2023

0

(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/ARTICULOS/PAQUETE/MAS-DEL-60-

DE-LAS-PERSONAS-CON-MIGRANA-SE-SIENTEN-ESTIGMATIZADAS/#RESPOND)

ESTIGMATIZADAS%2F&

VIA=HTTPS

%3A%2F

%2FTWITTER.COM/%2FSAD



Fuertes dolores de cabeza, mareos, sensibilidad extrema a la luz o sonidos, náuseas e incluso



Privacidad ^

**vómitos son algunos de los síntomas que experimentan las personas que sufren de migraña** (<http://www.facebook.com>)

Según cifras de Cegedim Health Data España, la consultora europea de Real World Data y Real World

**En España, la migraña afecta a más del 6% de la población**, especialmente a la femencia (8,5% de las mujeres, frente al 3,6% de los hombres), debido a factores hormonales.

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

desde la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE (<https://www.dolordecabeza.net/>)) se recuerda que más del 62% de las personas que sufren esta enfermedad se sienten estigmatizadas y

**ocultan su enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el que faltan al trabajo o a un evento social.** Todo ello, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>)) asegura que un ataque de migraña puede llegar a ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejía.

Como se indica desde la asociación, alrededor de cinco millones de personas sufren en España esta patología que se considera la primera causa de discapacidad en la población de entre 16 y 50 años.

Las crisis de migraña se caracterizan por **episodios de dolor que pueden durar hasta tres días** y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido y a los olores y que empeoran con la actividad física de rutina, como caminar.

Además, los pacientes pueden tener náuseas y vómitos, y aproximadamente un 30% sufren un fenómeno denominado aura, siendo más común la visual, que impide al paciente leer, conducir o desempeñar con normalidad sus actividades.

**Gran impacto de la migraña en la calidad de vida**

Desde AEMICE se recuerda que también es frecuente que algunos afectados describan un gran cansancio o dificultad para concentrarse al final de las crisis. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de cefalea que más impacto tiene en el trabajo, con una **reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores afectados.**

Sin embargo, y a pesar de estos datos, la migraña suele ser banalizada y, por tanto, invisibilizada. «La cefalea (<https://www.saludadiario.es/pacientes/mas-de-un-50-de-las-personas-con-cefalea-en-racimos-no-recibe-el-tratamiento-preventivo-adecuado/>) es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales. **La migraña no es un simple dolor de cabeza, porque se caracteriza por ser muy intensa y muy incapacitante.** Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen», comenta el **Dr. Pablo Irimia**, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (<http://cefaleas.sen.es/index.php/es/>).

**Campaña #Hazvisiblelamigraña**

Por ello, y con el fin de mejorar la visibilidad de la enfermedad, AEMICE ha lanzado la campaña **Invisibles** (<https://www.dolordecabeza.net/invisibles/>) con la que, a través del hashtag **#hazvisiblelamigraña**, pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozcan la enfermedad y se visibilice a los pacientes como se merecen.

La iniciativa también incluye una llamada a la acción a la población para que, quien lo desee, exprese públicamente su compromiso para visibilizar a la migraña. La campaña está acompañada de un video de concienciación sobre la falta de reconocimiento de la patología que sufren las personas con migraña y la necesidad de la implicación de toda la sociedad.

«La migraña es una enfermedad invisible, no solamente porque no podamos ver los síntomas o identificar a las personas que la tienen a simple vista, sino también por la falta de reconocimiento que tenemos por parte de nuestro entorno. Puede ser un familiar que convive con nosotros que no entiende y se enfada cuando tienes un ataque de migraña el día de la graduación de tu hijo o el médico que le quita importancia a los síntomas», subraya la presidenta de AEMICE, **Isabel Colomina**.

Sin embargo, continúa, «lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes presentan más de 15 días de migraña al mes; a pesar de la discapacidad que comporta, los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral que puede suponer en muchos de esos casos». «No podemos ser INVISIBLES durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos», recalca.

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

Además de la campaña, AEMICE ha organizado el 12 de septiembre en Madrid una Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que participará el ministro de Sanidad, José Miñones, así como neurólogos, médicos de Atención Primaria, pacientes, enfermeras,

psicólogos e investigadores.

(HTTP://WWW.SALUDADIARIO.E

El encuentro tendrá lugar en el Espacio Bertelsmann de Madrid (calle de O'Donnell, 10), y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de AEMICE (https://www.youtube.com/@aemicetv9387). las personas interesadas en inscribirse en el encuentro lo pueden hacer a través de este enlace: http://bit.ly/462YfaE (http://bit.ly/462YfaE).

/SHARENPINTEWS/BACK?BRA\*  
%2FWWW.SALUDADIARIO.E

TAGS ▶ DOLOR DE CABEZA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/DOLOR-DE-CABEZA/) MIGRAÑA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/MIGRANA/)

DEL-60-URL=HTTMS- /MAS-  
DE- %3A%2FDEL-60-DEL-60-  
LAS- %2FWWW.SALUDADIARIO.E

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE PERSONAS-60- LAS- LAS-

**Los peligros para la salud de fumar en el coche**  
(https://www.saludadiario.es/salud-publica/los-peligros-para-la-salud-de-fumar-en-el-coche/)

**Un estudio confirma la importancia de la dieta mediterránea frente a la enfermedad de Crohn en jóvenes** (https://www.saludadiario.es/hospital/un-estudio-confirma-la-importancia-de-la-dietamediterranea-frente-a-la-enfermedad-de-crohn-en-jovenes/)

CON- DE- PERSONAS  
MIGRANA-AS- CON- CON-  
SE- PERSONAMIGRANA-

SIENTENCON- SE- SE-

## Contenidos relacionados

ESTIGMATIZADAS%2F&

No se ha encontrado ninguno

SE- ESTIGMATIZADAS/

SIENTEN-

ESTIGMATIZADAS%2F&

VIA=HTTPS

%3A%2F

%2FTWITTER.COM%2FSAD



Psicología

Tecnología

Medicina

## La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días

Agencias

Lunes, 11 de septiembre de 2023, 12:29 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 11 (EUROPA PRESS)

La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y más de 1,5 millones padecen dolor de cabeza más de 15 días al mes; además causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España, convirtiendo la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

"La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza", explica el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, con motivo de la celebración este martes del Día Internacional del Acción contra la Migraña.

### Noticias relacionadas

**Tener un cáncer durante el embarazo no implica necesariamente tener que interrumpirlo, según experto**

**El estigma relacionado con la obesidad está vinculado a las opiniones políticas, según un estudio**

**Desarrollan una prueba casera que puede advertir sobre los riesgos de caries por tener gingivitis o periodontitis**

**Un nuevo algoritmo clínico aumenta la tasa de diagnóstico de las enfermedades raras de origen genético**

**La presión arterial alta al acostarse está relacionada con un mayor riesgo de complicaciones cardíacas, según estudio**



"Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en un 30% de los casos, a otros síntomas neurológicos llamados "aura" entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla", continúa Irimia.

Las crisis de migraña son de gran intensidad, muy discapacitantes e impiden que el paciente pueda hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor. Así, las personas con migraña crónica, denominada así cuando se sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes, son las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad..

La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población. Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edades, en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Un predominio femenino que también se da en otras etapas de la vida, por ejemplo, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

Esta alta prevalencia de la enfermedad, unida a las altas tasas de discapacidad que provoca -más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave-, han convertido a la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

"A pesar de que, durante los ataques de migraña, algunas personas pueden experimentar un dolor tan intenso y discapacitante que les impide llevar a cabo sus actividades diarias normales, que esta enfermedad puede afectar negativamente a la productividad y/o al rendimiento académico y que, por lo general, suele tener un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada", señala el experto.

En la SEN estiman que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar. "Y son principalmente dos las razones de que esta enfermedad esté infradiagnosticada: porque sus síntomas a menudo se confunden con otros tipos de dolor de cabeza, lo que lleva a un diagnóstico erróneo o a no buscar atención médica específica y porque aún existen muchas personas que consideran que es un problema sin solución y utilizan fármacos para el dolor que puedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico", añade.

Una de las principales consecuencias de esta falta de diagnóstico es que son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados. Según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo (para reducir la frecuencia de crisis de migraña)

lo están recibiendo. Además, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta.

"Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia", comenta Irimia.

Psicología

Tecnología

Sociedad

## El Hospital de La Princesa se suma mañana al Día Internacional de Acción contra la Migraña

Agencias

Lunes, 11 de septiembre de 2023, 08:49 h (CET)

@DiarioSigloXXI

MADRID, 11 (SERVIMEDIA)

La Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de La Princesa se une, un año más, al Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra mañana 12 de septiembre, con el objetivo de concienciar a la población sobre esta patología que se encuentra entre las 20 enfermedades más incapacitantes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La migraña es una patología muy frecuente y constituye el primer motivo neurológico de consulta para el médico de familia.

El dolor puede llegar a ser muy invalidante, alterando la calidad de vida de quien la padece. Por ello, en el caso de los pacientes que no responden a los tratamientos convencionales se requiere la valoración en una Unidad Especializada en Cefaleas, como la que tiene el Hospital de La Princesa.

Esta unidad constituye un área específica ubicada dentro de este centro sanitario público de la Comunidad de Madrid que se encarga de la atención de los pacientes con patologías del sistema nervioso y que trabaja de forma multidisciplinar con otras unidades como la Unidad del Dolor o la de Neurocirugía.

Según una nota de prensa del Hospital, la Unidad de Cefaleas, creada en 2014, cuenta "con una amplia experiencia en investigación, especialmente en predicción de crisis de migraña y en el uso de nuevas tecnologías y biomarcadores".

"Así lo demuestran los más de 20 premios con los que ha sido reconocida su



### ¿Quieres perder peso?

Los nutricionistas quieren prohibir ESTO.  
Quema el 98% de la grasa en 52h



#### Noticias relacionadas

**UDP presentará mañana un estudio sobre atención sanitaria y personas mayores**

**Una exposición fotográfica de personas con cardiopatías recorrerá cuatro centros hospitalarios de Madrid**

**La Selección Española de Polo se proclama campeona de Europa en Düsseldorf**

**Arranca una nueva edición de '#VersionaThyssen' para animar a los jóvenes a reinterpretar algunas de las obras de la colección**

**El Hospital de La Princesa se suma mañana al Día Internacional de Acción contra la Migraña**

## TRATAMIENTO PERSONALIZADO

La migraña es una enfermedad clasificada en el grupo de cefaleas primarias, es decir donde la cefalea es el síntoma y la enfermedad principal. Para cada dolor la estrategia de actuación es diferente, de ahí la importancia de un diagnóstico acertado con el fin de diseñar un protocolo de tratamiento que se adecúe a cada paciente.

Además de los medicamentos indicados en cada caso, existen técnicas específicas para el tratamiento de determinados tipos de dolor, tales como el bloqueo anestésico o la infiltración de toxina botulínica, aplicadas siempre bajo la indicación del neurólogo y de las que la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de la Princesa dispone de una amplia experiencia de uso.

[Quiénes somos](#) | [Sobre nosotros](#) | [Contacto](#) | [Aviso legal](#) |  |  |  |  |  | 

© Diario Siglo XXI. Periódico digital independiente, plural y abierto | Director: Guillermo Peris Peris



## ¿Quieres perder peso?



Los nutricionistas quieren prohibir ESTO.  
Quema el 98% de la grasa en 52h

Psicología

Tecnología

Sanidad

# AEMICE señala que más del 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad

Agencias

Viernes, 8 de septiembre de 2023, 12:19 h (CET)

@DiarioSigloXXI 

MADRID, 8 (EUROPA PRESS)

Más del 62 por ciento de las personas que sufren migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el no pueden acudir al trabajo o a un evento social, según ha informado la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE).

Con motivo del Día Mundial de la celebración, el 12 de septiembre, del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la asociación ha lamentado este porcentaje y ha recordado que la migraña es una enfermedad neurológica que afecta a aproximadamente cinco millones de personas en España, y que se considera la primera causa de discapacidad entre las personas de 16 y 50 años.

Las crisis se caracterizan por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores y que empeoran con la actividad física de rutina (caminar, por ejemplo).

Además, los pacientes pueden tener náuseas, incluso vómitos, y aproximadamente un 30 por ciento sufren un fenómeno denominado aura, siendo más común el visual, el cual impide al paciente leer, conducir o desempeñar con normalidad sus actividades.

Asimismo, AEMICE ha indicado que también frecuente que algunos afectados describan un gran cansancio o dificultad para concentrarse al final de las crisis de migraña. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de cefalea que más impacto tiene en el trabajo, con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10 por ciento de los trabajadores afectados.

Sin embargo, y a pesar de estos datos, la asociación considera que la migraña suele ser banalizada e invisibilizada por parte de la sociedad. "La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante. Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin

## Noticias relacionadas

**Socidrogalcohol presenta una 'webApp' dirigida a los profesionales "con información fiable" sobre adicciones**

**Experto resalta el modelo sanitario español por su "colaboración público-privada" y "desarrollo de medicamentos útiles"**

**El tabaquismo y la obesidad son los factores que más empeoran las enfermedades reumáticas, según una experta**

**Neumólogos piden que se prohíba fumar en las terrazas para proteger a no fumadores y ayudar a reducir el tabaquismo**

**Epidemiólogos apuestan por un futuro en el que "el ciudadano esté en el centro de las decisiones de la salud"**

embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen", ha explicado el neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSN), Pablo Irimia.

#### UNA CAMPAÑA PARA QUE LA SOCIEDAD CONOZCA LA ENFERMEDAD

Con el fin de mejorar la visibilidad de la migraña, AEMICE ha lanzado la campaña 'Invisibles' con la que, a través del 'hashtag' '#hazvisiblelamigraña', pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozca la enfermedad y se visibilice a los pacientes.

La iniciativa también incluye una llamada a la acción a la población para que, quien lo desee, exprese públicamente su compromiso para visibilizar a la migraña. La campaña irá acompañada de un vídeo de concienciación sobre la falta de reconocimiento de la patología que sufren las personas con migraña por parte de la sociedad y la necesidad de la implicación.

"Lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes sufren más de 15 días de migraña al mes. A pesar de la discapacidad, los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral que puede suponer en muchos de esos casos. No podemos ser 'INVISIBLES' durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos", ha subrayado la presidenta de AEMICE, Isabel Colomina.

Asimismo, AEMICE celebrará el próximo 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que participará el ministro de Sanidad, José Miñones, así como neurólogos, médicos de Atención Primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores.



(<https://www.instagram.com/canaltrard/>)



(<https://teleradioamerica.com>)

## Más del 62% de los migrañosos se sienten estigmatizados por... Madrid, 8 Sep. (EUROPA PRESS)

POR : TRA NOTICIAS ([HTTPS://TELERADIOAMERICA.COM/AUTHOR/TRANOTICIAS/](https://teleradioamerica.com/author/tranoticias/))

EL : 08 SEPTIEMBRE, 2023 | 7:06:05 AM

EN : SALUD ([HTTPS://TELERADIOAMERICA.COM/SECCION/SALUD/](https://teleradioamerica.com/seccion/salud/))



(<https://teleradioamerica.com/wp-content/uploads/2023/09/caruri-694.png>)

Más del 62% de los migrañosos se sienten estigmatizados por la enfermedad cuando tienen que explicar por qué no pueden ir a trabajar.

Según la Asociación Española de Migraña (AEMICE), más del 62% de los migrañosos se sienten estigmatizados y que su enfermedad se oculta cuando tienen que explicar por qué no pueden ir al trabajo o a actos sociales.

Con motivo del Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de marzo, la asociación lamenta este porcentaje y recuerda que la migraña es una enfermedad neurológica que afecta a cerca de 5 millones de personas en España y está considerada la primera causa de discapacidad en personas de 16 a 50 años.

Las crisis de migraña se caracterizan por episodios de dolor de hasta tres días de duración, acompañados habitualmente de hipersensibilidad a la luz, el ruido y el olor, y agravados por la actividad física diaria (por ejemplo, caminar).

Además, los pacientes pueden experimentar náuseas y vómitos, y alrededor del 30% sufre lo que se denomina aura, más comúnmente visual, que les impide leer, conducir y realizar actividades normales.

AEMICE señala también que es frecuente que algunos pacientes se quejen de fatiga intensa y falta de concentración al final de un ataque de migraña. Estos datos indican que la migraña es el dolor de cabeza que más repercute en el trabajo, ya que el 10% de los trabajadores afectados reduce su jornada laboral en 12 horas o más a la semana.

Sin embargo, a pesar de estas cifras, la asociación cree que la migraña es a menudo trivializada e invisible para la sociedad. La migraña no es un simple dolor de cabeza, sino que se caracteriza por cefaleas extremadamente intensas e incapacitantes. Muchas personas que desconocen la migraña creen que el dolor no es incapacitante o que es el resultado de malos hábitos. Sin embargo, se trata de una enfermedad neurológica con base genética, que aparece de forma súbita y tiene un impacto importante en la vida laboral, social y familiar de quienes la padecen', Pablo Irimia, neurólogo de la Universidad de Navarra, Clínica, y coordinador del Grupo de Investigación en Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSEN). Explicado.

### Campaña de sensibilización sobre la enfermedad

Para concienciar sobre la migraña, AEMICE ha lanzado la campaña 'Invisibles' utilizando el hashtag #hazvisiblelamigraña.

La iniciativa incluye una llamada a la acción a la población en general, permitiendo a todo aquel que lo desee expresar públicamente su compromiso con la visibilización de la migraña. La campaña también irá acompañada de un vídeo de sensibilización sobre la falta de reconocimiento público de la dolencia que sufren los migrañosos y la necesidad de su implicación.


'Las personas que más sufren son los migrañosos crónicos que padecen migraña más de 15 días al mes. A pesar de su discapacidad, las autoridades públicas


responsables no reconocen la incapacidad causada por la migraña y la consiguiente incapacidad laboral que puede producirse en muchos de estos casos. No podemos seguir siendo “invisibles”. La enfermedad que padecemos ya es suficientemente grave”, subrayó Isabel Colomina, Presidenta de AEMICE.

Además, AEMICE organizará el próximo 12 de septiembre en Madrid una Jornada de Acción Internacional contra la Migraña, a la que asistirán el Ministro de Sanidad, José Mignones, neurólogos, médicos de atención primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores.

**0**

Compartidos

 Compartir (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fteleradioamerica.com%2F2023%2F09%2Fmas-del-62-de-los-migranosos-se-sienten-estigmatizados-por-madrid-8-sep-europa-press%2F>)

 X Tweet (<https://twitter.com/intent/tweet?text=M%C3%A1s%20del%2062%25%20de%20los%20migra%C3%B1osos%20se%20sienten%20estigmatizados%20por%20E2%80%A6%20Madrid%2C%208%20Sep.%20%28EUROPA%20PRESS%29&url=https://teleradioamerica.com/2023/09/mas-del-62-de-los-migranosos-se-sienten-estigmatizados-por-madrid-8-sep-europa-press/&via=CanalTRAr>)

### DEJA UNA RESPUESTA

Lo siento, debes estar conectado ([https://teleradioamerica.com/wp-login.php?redirect\\_to=https%3A%2F%2Fteleradioamerica.com%2F2023%2F09%2Fmas-del-62-de-los-migranosos-se-sienten-estigmatizados-por-madrid-8-sep-europa-press%2F](https://teleradioamerica.com/wp-login.php?redirect_to=https%3A%2F%2Fteleradioamerica.com%2F2023%2F09%2Fmas-del-62-de-los-migranosos-se-sienten-estigmatizados-por-madrid-8-sep-europa-press%2F)) para publicar un comentario.

Este sitio usa Akismet para reducir el spam. Aprende cómo se procesan los datos de tus comentarios (<https://akismet.com/privacy/>).

## ÚLTIMAS NOTICIAS

---

logo

Vademecum (/)

Introduzca su búsqueda...



Spain (España)



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Spain (Es)

Buscar



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / ULTIMA INFORMACION - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

## Última Información

Conéctate (/vademecum\_auth?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230908-

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

se+sienten+estigmatizadas+por+la+falta+de+reconocimiento+social+de+la+enfermedad\_18518)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Regístrate (/vademecum\_register?redirect=https://www.vademecum.es/noticia-230908-

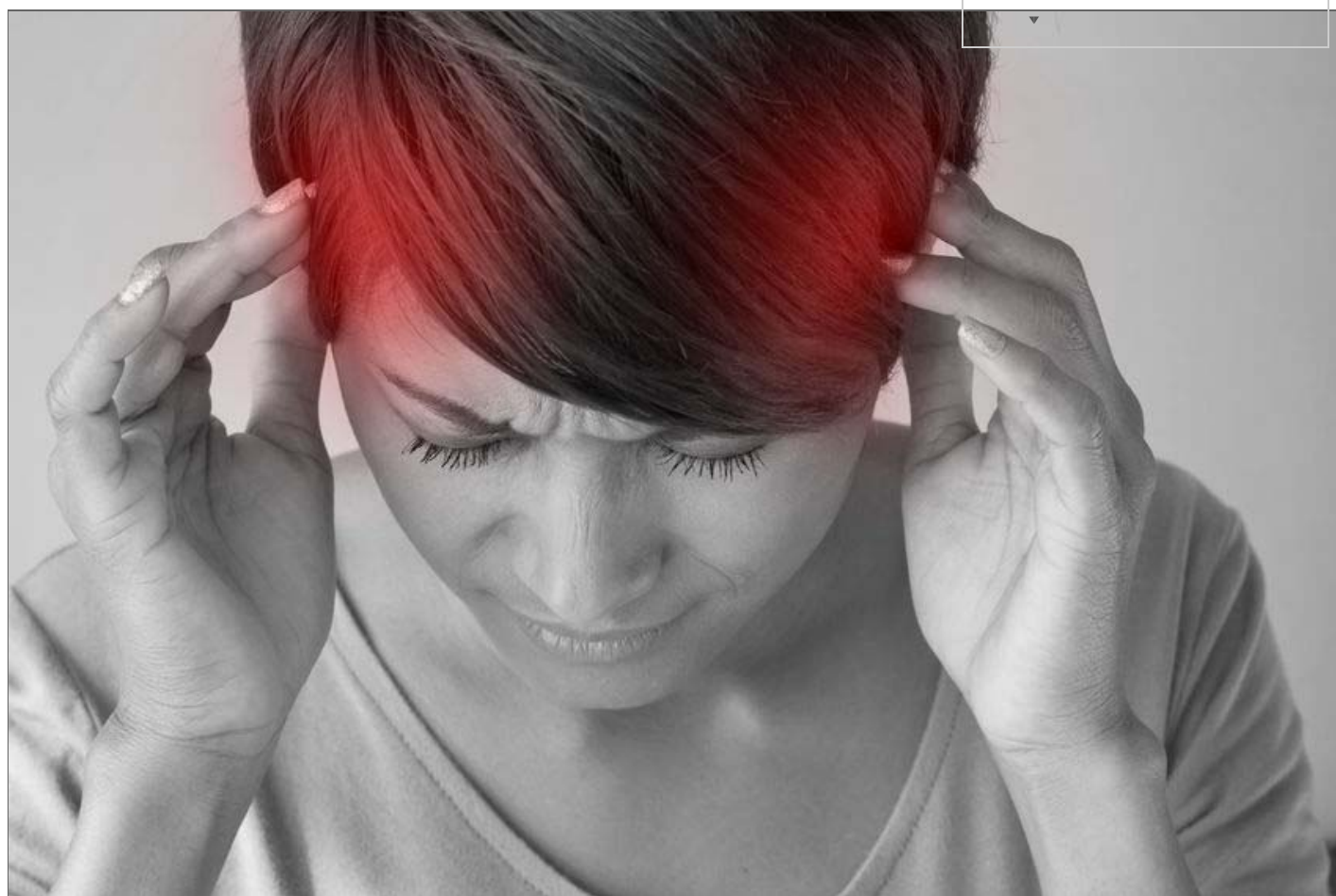
se+sienten+estigmatizadas+por+la+falta+de+reconocimiento+social+de+la+enfermedad\_18518)

### Noticias (/noticias-generales-1)

Más del 62% de las personas con migraña se sienten estigmatizadas por la falta de reconocimiento social de la enfermedad

VADEMECUM - 08/09/2023 PATOLOGÍAS (/busqueda-noticias-categoria\_11-1)

*La OMS asegura que un ataque de migraña puede ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejía.*





Más del 62% de las personas que sufren migraña se sienten estigmatizadas y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el que faltan al trabajo o a un evento social, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que un ataque de migraña puede llegar a ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejia.

Así lo lamentan desde la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) con motivo de la celebración, el 12 de septiembre, del Día Internacional de la Acción contra la Migraña, una enfermedad neurológica que afecta a aproximadamente cinco millones de personas en España y que se considera la primera causa de discapacidad entre las personas de 16 y 50 años.

Las crisis se caracterizan por episodios de dolor que pueden durar hasta tres días y que suelen estar acompañados de hipersensibilidad a la luz, al ruido, a los olores y que empeoran con la actividad física de rutina (caminar, por ejemplo). Además, los pacientes pueden tener náuseas, incluso vómitos, y aproximadamente un 30% sufren un fenómeno denominado aura, siendo más común el visual, el cual impide al paciente leer, conducir o desempeñar con normalidad sus actividades.

Es también frecuente que algunos afectados describan un gran cansancio o dificultad para concentrarse al final de las crisis de migraña. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de cefalea que más impacto tiene en el trabajo, con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores afectados.

Sin embargo, y a pesar de estos datos, la migraña suele ser banalizada y, por tanto, invisibilizada. “La cefalea es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales. La migraña no es un simple dolor de cabeza porque se caracteriza por una cefalea muy intensa y muy incapacitante. Muchas personas que no conocen la enfermedad consideran que el dolor no es incapacitante o que se debe a malos hábitos de la persona. Sin embargo, es una enfermedad neurológica que tiene una base genética, que aparece de forma inesperada y condiciona enormemente la vida laboral, social y familiar de las personas que la padecen”, comenta el Dr. Pablo Irimia, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (GECSN).

### #Hazvisiblelamigraña

Con el fin de mejorar la visibilidad de la migraña, AEMICE lanza la campaña Invisibles con la que, a través del hashtag #hazvisiblelamigraña, pretende hacer un llamamiento a la sociedad para que conozcan la enfermedad y se visibilice a los pacientes como se merecen.

La iniciativa también incluye una llamada a la acción a la población para que quien lo desee exprese públicamente su compromiso para visibilizar a la migraña. La campaña irá acompañada de un vídeo de concienciación sobre la falta de reconocimiento de la patología que sufren las personas con migraña por parte de la sociedad y la necesidad de la implicación



de tod@s.



“La migraña es una enfermedad invisible no solamente porque no podamos ver los síntomas o identificar a las personas que la tienen a simple vista, es invisible por la falta de reconocimiento que tenemos por parte de nuestro entorno. Puede ser un familiar que convive con nosotros que no entiende y se enfada cuando tienes un ataque de migraña el día de la graduación de tu hijo, o el médico que le quita importancia a los síntomas. Pero lo peor lo sufren los pacientes con migraña crónica, quienes sufren más de 15 días de migraña al mes. A pesar de la discapacidad que comporta los órganos públicos responsables no reconocen la discapacidad que provoca la migraña y su consecuente incapacidad laboral que puede suponer en muchos de esos casos. No podemos ser INVISIBLES durante más tiempo. Ya es suficiente con la enfermedad que padecemos”, subraya la presidenta de AEMICE, Isabel Colomina.

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

Asimismo, AEMICE va a celebrar el próximo 12 de septiembre en Madrid la Jornada conmemorativa del Día Internacional de Acción contra la Migraña, en la que participará el ministro de Sanidad, José Miñones, así como neurólogos, médicos de Atención Primaria, pacientes, enfermeras, psicólogos e investigadores.

Todos ellos, analizarán el presente y futuro del abordaje de la enfermedad, las principales líneas de investigación que hay en marcha, así como las claves que hay que tener para lograr la excelencia en el manejo de la patología. “Estas jornadas son muy bien acogidas por los pacientes y familiares que necesitan entender lo que les sucede y para los que llevamos muchos años conocer cualquier novedad que pueda mejorar nuestra calidad de vida siempre es bienvenida”, explica Colomina.

La jornada se va a celebrar en el Espacio Bertelsmann de Madrid (calle de O’Donnell, 10) y se retransmitirá en directo por el canal de YouTube de AEMICE. Los interesados en inscribirse en el encuentro lo pueden hacer a través de este enlace: <http://bit.ly/462YfaE> (<http://bit.ly/462YfaE>).

Fuente: BERBĒS

### Enlaces de Interés

[\(https://www.webconsultas.com/\)](https://www.webconsultas.com/)[/noticias](https://www.webconsultas.com/noticias)

Noticias de Salud

[/noticias/salud-al-dia](https://www.webconsultas.com/noticias/salud-al-dia)

# La migraña es la primera causa de discapacidad en menores de 50 años

En el Día Internacional de Acción contra la Migraña, que se celebra el 12 de septiembre, la SEN recuerda que esta enfermedad neurológica afecta a más de 5 millones de personas en España y causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año.



Compartido: 1



Por: [JOSÉ GONZÁLEZ SANCHO \(HTTPS://WWW.WEBCONSULTAS.COM/AUTORES/JOSE-GONZALEZ\)](https://www.webconsultas.com/autores/jose-gonzalez)  
11/09/2023

[Twitter \(https://twitter.com/jgwebconsultas\)](https://twitter.com/jgwebconsultas)

[LinkedIn \(https://www.linkedin.com/in/josegonzalezsancho/\)](https://www.linkedin.com/in/josegonzalezsancho/)

**E**l 12 de septiembre es el Día Internacional del Acción contra la Migraña, una enfermedad neurológica que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a más de 5 millones de personas en España. La [migraña \(https://www.webconsultas.com/migrana/migrana-627\)](https://www.webconsultas.com/migrana/migrana-627) es, además, en todo el mundo, la tercera enfermedad más frecuente y la segunda causa de discapacidad.

Tal y como explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, "la migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza. Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil, y que a menudo van acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, en un 30% de los casos, a otros [síntomas neurológicos llamados "aura" \(https://www.webconsultas.com/migrana/sintomas-de-la-migrana-629\)](https://www.webconsultas.com/migrana/sintomas-de-la-migrana-629) entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla". Es también frecuente que algunos afectados describan un gran cansancio o dificultad para concentrarse al final de las crisis de migraña. Todo esto explica el motivo por el que la migraña es el tipo de cefalea que más impacto tiene en el trabajo, con una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores afectados, apuntan desde la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE).

▼ PUBLICIDAD

Añade este experto que "Las crisis de migraña son de gran intensidad, muy discapacitantes e impiden que el paciente pueda hacer vida normal. Además, dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor. Así, las personas con migraña crónica, denominada así cuando se sufre dolor de cabeza más de 15 días al mes, son las que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad

La migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población. Y, aunque es una enfermedad que puede debutar en personas de todo tipo y edades, en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años. Un predominio femenino que también se da en otras etapas de la vida, por ejemplo, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

Esta alta prevalencia de la enfermedad, unida a las altas tasas de discapacidad que provoca –más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave–, han convertido a la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años.

▼ PUBLICIDAD

No solo eso, sino que, como [aseguran desde la AEMICE, más del 62% de las personas que sufren migraña se sienten estigmatizadas](https://www.dolordecabeza.net/masdel62porciertodelaspersonasconmigranasesientenestigmatizadas/) (<https://www.dolordecabeza.net/masdel62porciertodelaspersonasconmigranasesientenestigmatizadas/>) y ocultan la enfermedad cuando tienen que explicar el motivo por el que faltan al trabajo o a un evento social, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que un ataque de migraña puede llegar a ser tan invalidante como la ceguera o la tetraplejia.

## ■ Migraña, enfermedad discapacitante... e infradiagnosticada

Uno de los principales problemas asociados a la migraña es que, “a pesar de que, durante los ataques de migraña, algunas personas pueden experimentar un dolor tan intenso y discapacitante que les impide llevar a cabo sus actividades diarias normales, que esta enfermedad puede afectar negativamente a la productividad o al rendimiento académico y que, por lo general, suele tener un impacto significativo en la salud emocional y mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión, la migraña es una enfermedad infradiagnosticada. En la SEN estimamos que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar”, destaca el Dr. Pablo Irimia. “Y son principalmente dos las razones de que esta enfermedad esté infradiagnosticada: porque sus síntomas a menudo se confunden con otros tipos de dolor de cabeza, lo que lleva a un diagnóstico erróneo o a no buscar atención médica específica y porque aún existen muchas personas que consideran que es un problema sin solución y utilizan fármacos para el dolor que puedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico”.

Una de las principales consecuencias de esta falta de diagnóstico es que son muchos los pacientes los que o se automedican o no están accediendo a los tratamientos adecuados. Según datos del último estudio realizado por el Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, en España, menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo (para reducir la frecuencia de crisis de migraña) lo están recibiendo. Además, más del 50% de las personas que padecen migraña se automedica con analgésicos sin receta.

---

*Más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave*

---

“Y la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la persona y que el dolor se cronifique porque la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. Cada año, cerca de un 3% de las personas con migraña pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6% pasa de una migraña de baja frecuencia a otra de alta frecuencia”, comenta el Dr. Pablo Irimia. “Unas cifras preocupantes y más, si tenemos en cuenta que la migraña crónica no solo produce de cuatro a seis veces más discapacidad que la migraña episódica, sino que los pacientes que la padecen suelen tener una peor respuesta ante los distintos tratamientos”.

Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos de migraña en España, sin embargo, el número de diagnósticos anuales es mucho menor. Por lo tanto, desde la SEN se insiste en recordar a los pacientes que cuando el dolor de cabeza sea frecuente, comience a afectar su calidad de vida o genere discapacidad, es fundamental buscar atención médica para obtener un diagnóstico adecuado y un plan de tratamiento que ayude a controlar los síntomas y reducir la discapacidad asociada. Porque,

SIGUIENTE



“Además, disponemos de importantes novedades en el [tratamiento de la migraña \(https://www.webconsultas.com/migrana/tratamiento-de-la-migrana-633\)](https://www.webconsultas.com/migrana/tratamiento-de-la-migrana-633). Existen novedades en el campo de los denominados fármacos preventivos (para reducir la frecuencia de crisis de migraña), con el uso cada vez más frecuente de anticuerpos monoclonales anti-CGRP, específicos para esta enfermedad, y la llegada de los gepantes. Además, pronto estarán disponibles nuevos fármacos para el tratamiento de las crisis de dolor como los gepantes y ditanes. En general, los tratamientos preventivos se recomiendan para aquellas personas que tienen más de tres crisis de migraña al mes”, señala el Dr. Pablo Irimia.

▼ PUBLICIDAD

Fuente: Sociedad Española de Neurología

Actualizado: 11 de septiembre de 2023

ETIQUETAS:

Cefalea (<https://www.webconsultas.com/categoria/tags/cefalea>)

Discapacidad (<https://www.webconsultas.com/categoria/tags/discapacidad>)

Dolor (<https://www.webconsultas.com/categoria/tags/dolor>)

Migraña (<https://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/migrana>)

▼ PUBLICIDAD

💡 También te puede interesar...



[Migraña: causas y soluciones para este dolor de cabeza \(https://www.webconsultas.com/migrana/migrana-627\)](https://www.webconsultas.com/migrana/migrana-627)



[¿Por qué me duele la cabeza? Principales causas de cefalea \(https://www.webconsultas.com/curiosidades/por-que-me-duele-la-cabeza-principales-causas-de-cefalea\)](https://www.webconsultas.com/curiosidades/por-que-me-duele-la-cabeza-principales-causas-de-cefalea)



[Ejercicios especialmente sencillos al dolor](#)



[Códigos de fatiga: ¿cómo saber si la sufro?](#)

SIGUIENTE