

Esta es la enfermedad incapacitante que padecen 5 millones de personas en España

F. MORALES / NOTICIA / 12.09.2023 - 12:00H



Desde la Sociedad Española de Neurología la sitúan como primera causa de discapacidad en nuestro país, entre los adultos menores de 50 años. Además, es la tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo.

[Fumar se relaciona con mayor riesgo de hospitalización por enfermedad mental](#)

[Estos son los peligros para la salud de mascar chicle en exceso](#)

Las migrañas afectan especialmente a las mujeres entre 20 y 50 años / ALBERTO BOGO

Hoy, 12 de septiembre, se celebra el **Día Internacional de Acción contra la Migraña**, "una **enfermedad neurológica** que produce episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, y que suele ir acompañada de otros síntomas como **náuseas, vómitos**, sensibilidad a la luz y al sonido, alteraciones de la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla", explica el doctor Pablo Irimia, coordinador del grupo de estudio de cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Esta dolencia capaz de perjudicarnos en tantos frentes a la vez, afecta a más de 5 millones de personas en España, de las cuales un millón y medio padecen **dolor de cabeza más de 15 días al mes**.

Aunque se trata de una enfermedad que puede manifestarse en cualquier persona y a cualquier edad, **el 80 por ciento de los casos** se dan en **mujeres entre los 20 y los 50 años**. ¿Lo peor de esta dolencia tan prevalente? Que los expertos calculan que alrededor de un 40 por ciento de los afectados en España están aún **sin diagnosticar**. Los dos motivos principales son la facilidad con que las personas a las que les 'duele la cabeza' se **automedican** con analgésicos que no necesitan prescripción médica, y que los síntomas se suelen confundir con otros tipos de dolor de cabeza que nada tienen que ver con la migraña.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Salud](#)[Migraña](#)[Enfermedades neurológicas](#)

NOTICIA DESTACADA



Resistencia a la insulina y diabetes: diferencias entre estas dos enfermedades graves y comunes

Migraña: una enfermedad infradiagnosticada

discapacidad en nuestro país entre los adultos menores de 50 años. Sin embargo, no siempre se **diagnostica debidamente**, en gran parte (concretamente, en el 25 por ciento de los casos) porque los **pacientes no lo consultan** con su médico al pensar que no tiene solución.



La migraña está infradiagnosticada porque muchos pacientes prefieren automedicarse y no consultarlo al médico. / Getty Images

La migraña no es una enfermedad que pase inadvertida. Durante los denominados 'ataques de migraña', muchos afectados sufren un dolor tan intenso, que se sienten incapaces de llevar a cabo una vida normal. Y es que la dolencia de la que hoy se celebra el Día Internacional **afecta negativamente a la productividad**, lo que provoca un impacto importante sobre la **salud emocional y mental**, ocasionando estrés, **ansiedad** o **depresión**, según el caso. A pesar de ello, la SEN estima que más del 50 por ciento de los afectados se automedica a base de analgésicos que no requieren receta.

NOTICIA DESTACADA



El gesto que debes hacer siempre que vayas al baño para proteger tu salud

¿Cuándo se considera que la migraña es crónica?

Existen muchos tipos diferentes de **dolor de cabeza**, pero debemos estar atentos a si ese dolor se convierte en algo frecuente, y de qué manera se adueña de nuestro día a día y afecta a nuestra **calidad de vida**. Según datos del último estudio de la Sociedad Española de Neurología, en España, menos del 14 por ciento de los pacientes que requieren **tratamiento preventivo** (para reducir la frecuencia de las crisis) lo están recibiendo.

Continuando con los datos, que en el caso de la migraña son absolutamente reveladores y definitivos, en nuestro país hay más de un **millón de ciudadanos que padecen migraña en su versión crónica**. ¿Y cuándo se considera que esta enfermedad ha pasado a ser crónica?





Los dolores de cabeza frecuentes e intensos provocan una bajada de la productividad y un grave problema de discapacidad.. / Pixabay/Peggy_Marco

"La principal consecuencia de un incorrecto manejo de la migraña es el deterioro en la calidad de vida del paciente, que hace que el dolor se cronifique. Cada año, alrededor de un **3 por ciento de los afectados** pasan de tener una migraña episódica a una crónica, mientras que un 6 por ciento pasa de una migraña de baja intensidad a otra de alta frecuencia", comenta el doctor.

Una migraña se convierte en crónica cuando el paciente sufre **dolores de cabeza intensos, pulsátiles, más de 15 días** al mes. Porque se trata de una enfermedad que va mucho más allá de un dolor de cabeza, y las cifras son preocupantes. En palabras del experto: "la **migraña crónica** no sólo produce de cuatro a seis veces mayor discapacidad que la episódica; sino que los pacientes que la sufren suelen tener una **peor respuesta ante los distintos tratamientos** existentes".

NOTICIA DESTACADA



Esta es la mejor temperatura para dormir bien por la noche

Los últimos avances en el tratamiento contra la migraña

En referencia al **infradiagnóstico**, desde la SEN nos cuentan que cada año se podrían diagnosticar más de **180.000 nuevos casos de migraña** en nuestro país, aunque la cifra conocida es mucho menor. Por eso insisten en recordar a los pacientes que, cuando el dolor de cabeza sea habitual, y genere cierto grado de discapacidad para desempeñar las **actividades normales del día a día**, "es fundamental buscar ayuda médica, hasta obtener el **diagnóstico correcto** y un plan de tratamiento que ayude a controlar los síntomas y reducir la discapacidad asociada".





Existen importantes avances en el tratamiento individualizado de la migraña. / HOSPITAL MESA DEL CASTILLO

Eso sí, el tratamiento de la migraña debe ser en todos los casos **individualizado**, porque dependerá de la gravedad de los síntomas, la frecuencia de las crisis, y de otros factores relacionados con el deterioro de nuestra salud.

"En la actualidad, disponemos de grandes **novedades en el tratamiento** de esta enfermedad tan incapacitante. Existen avances en el campo de los denominados fármacos preventivos que **reducen la frecuencia de las crisis** gracias al uso de anticuerpos monoclonales anti-CGRP, específicos para esta enfermedad. Otra gran novedad es la llegada de los gepantes (pequeñas moléculas que se unen con un receptor de CGRP y bloquean su respuesta biológica) y los ditanes. En general, estos **tratamientos preventivos** se recomiendan en pacientes con más de tres crisis de migraña al mes", concluye el doctor Irimia.

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate a nuestra nueva *newsletter*.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

Un médico aconseja: «¿Grasa en la cintura?» «Haz esto cada día y verás lo que pasará»

Una rutina para disfrutar de un hígado sano y depurado

goldentree.es | Patrocinado

Más información

Un diseño avanzado para mentes inspiradas

Kia Sportage naturalmente inspirador

Kia España | Patrocinado

Más información

Estos son los 17 mejores regalos para este 2023

Los 17 dispositivos más vendidos, ¡consíguelos antes de que se agoten o te arrepentirás

Top Gadgets | Patrocinado

Compra ahora

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

Top Audífonos | Patrocinado

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

Ayudas Solares 2023 | Patrocinado

¿Cuánto vale tu coche? No vas a creer este precio

Descubra el valor de su automóvil en 30 segundos

Vender coche | Patrocinado

Ver oferta

La migraña causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España

Martes, 12 Septiembre 2023

COMPARTE

Hoy es el Día Internacional de Acción contra la Migraña y ha madrugado con nosotros el Dr. Pablo Irimia es el Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología

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. Más del 50% de las personas que padecen migraña presentan un grado de discapacidad grave o muy grave. La migraña es la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años. Menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo para la migraña lo están recibiendo

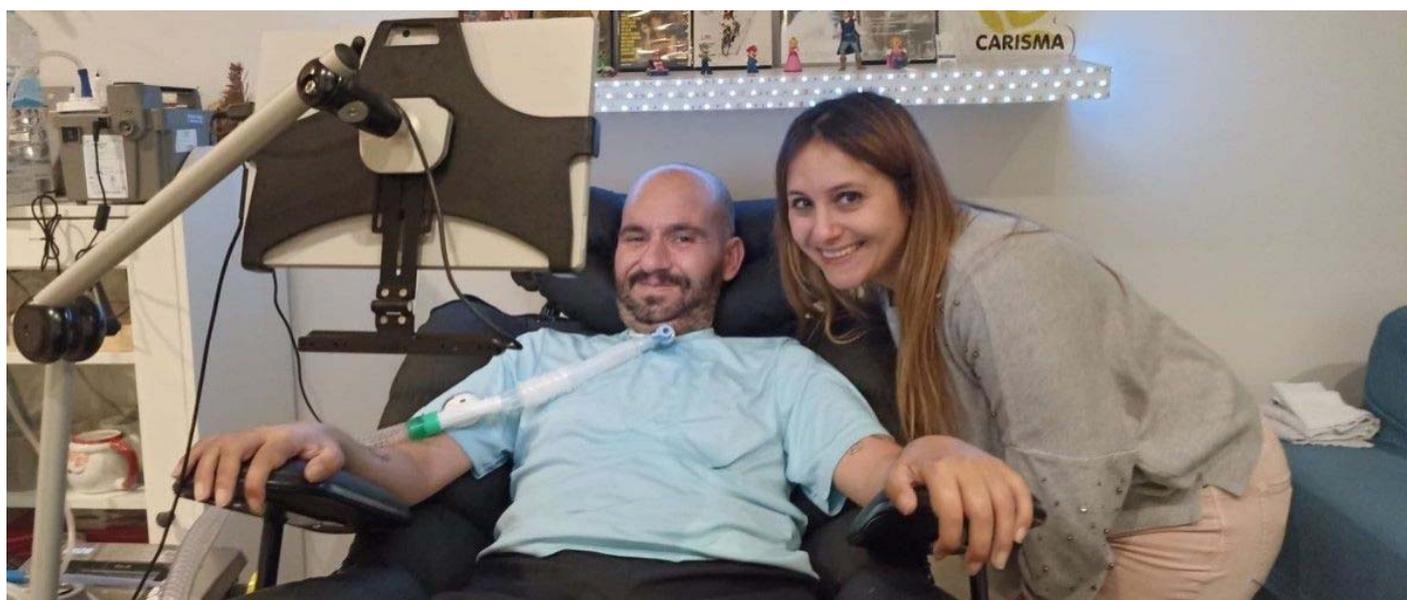


Lo más escuchado



Jordi Sabaté Pons, enfermo de ELA, no encuentra cuidadores: "Me veré obligado a pedir la eutanasia"

Necesita conformar un "equipo estable de cinco personas" que le cuiden a lo largo del día, pero no encuentra profesionales y ya está "desesperado"



Jordi Sabaté Pons, junto a su mujer, Lucía (Foto. @pons sabate)



VERÓNICA SERRANO
12 SEPTIEMBRE 2023 | 13:00 H



Archivado en:
REDES SOCIALES · PROBLEMAS DE SALUD

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de 3.000 personas luchan día a día contra la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)** en España. Cada año, se diagnostican **900 nuevos casos**, aunque también debemos lamentar la muerte de aproximadamente 900 personas anualmente por esta patología, pues estamos ante una enfermedad crónica, degenerativa y letal que no tiene cura y que merma por completo la calidad de vida de los pacientes. A ello, hay que sumarle las carencias a las que se enfrentan las personas diagnosticadas con ELA, entre las que se incluye la propia asunción de los costes de la ayuda asistencial

Este es el caso de **Jordi Sabaté Pons**, una de las caras más visibles de nuestro país en cuanto a la visibilización de la Esclerosis Lateral Amiotrófica y a la lucha por los **derechos de estos pacientes**. Jordi lleva diagnosticado con ELA 9 años y necesita cuidados durante las 24 horas del día, ya que apenas puede moverse. Para ello, debe contar con 5 personas a lo largo del día que atiendan sus necesidades. Sin embargo, le está siendo complicado encontrar personal cualificado y admite que ya está “desesperado”, porque le va la vida en ello:



“Hace dos años que intento encontrar a un **equipo estable de cinco profesionales sanitarios** que me mantengan con vida. En estos dos años, cinco ángeles de mi familia me han ayudado a pagar 200.000 euros en nóminas y gracias a ellos no estoy muerto”, explica. Sin embargo, una de las personas que le asiste ha homologado su título “para trabajar de lo que estudió” y va a dejar de atender a Jordi. “Tengo un problema añadido: **no encuentro a ninguna persona con permiso de trabajo y con experiencia para que me mantenga con vida**”.

“No encuentro a ninguna persona con permiso de trabajo y con experiencia para que me mantenga con vida”

Jordi ha hecho un llamamiento a través de redes sociales con ayuda de su comunicador inteligente para **buscar profesionales sanitarios especializados** que puedan cuidarle, ya que no existe ninguna ayuda pública ni asistencial destinada a garantizar los **cuidados en los pacientes de ELA**: **“Si no encuentro a nadie urgentemente, me veré obligado a pedir la eutanasia”**, ha expresado.

Para conformar su equipo estable de cinco profesionales que le cuiden diariamente, Jordi necesita encontrar una persona con **experiencia en tetrapléjicos** y en **traqueostomía con ventilación respiratoria**. Para ello, ofrece un contrato indefinido en Barcelona, de 40 horas semanales con horario de salidas de 14:00 horas a 22:00 horas. El trabajador contará con una semana de descanso y en fines de semana, el horario será desde el sábado de a las 06:00 horas a las 22:00 horas del domingo. Así, el sueldo sería de 1.400 euros netos por 14 pagas (o 1.700€ netos al mes).

El **correo electrónico** que ha facilitado para escuchar a las personas interesadas en su oferta es **isabate84@gmail.com**.

Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Un dron detecta un objeto gigante en un bosque y los investigadores se quedan atónitos al ver lo que realmente es

Trendscatchers

Una rutina de 30 segundos para disfrutar de un hígado limpio y de un abdomen plano

goldentree.es

¿Cuánto cuesta alquilar un jet privado en España? Los precios podrían sorprenderle

Chorros privados | Enlaces Publicitarios

Dale un shake a tu rutina con un 60% de dto*

Miravia

Haz clic aquí

Los billetes de crucero por las islas griegas para 2023 casi se regalan (Mira aquí)

Cruceros | Enlaces Publicitarios

Los jubilados españoles afirman que es como tener un nuevo par de rodillas

Dicas de Salud

Muere un paciente que se había curado de coronavirus

Revilla advierte sobre la variante Delta del virus

El cáncer, la principal causa de muerte en España

MÁS INFORMACIÓN



Una niña de 4 años salva a su madre con una llamada al 112 mientras sufría un ataque de epilepsia



Netflix estrena un documental sobre la odisea de una niña con el síndrome de dolor regional complejo



¿Cómo actuar ante una crisis de epilepsia?: Salud de Castilla y León te lo cuenta en X



NEUROLOGÍA

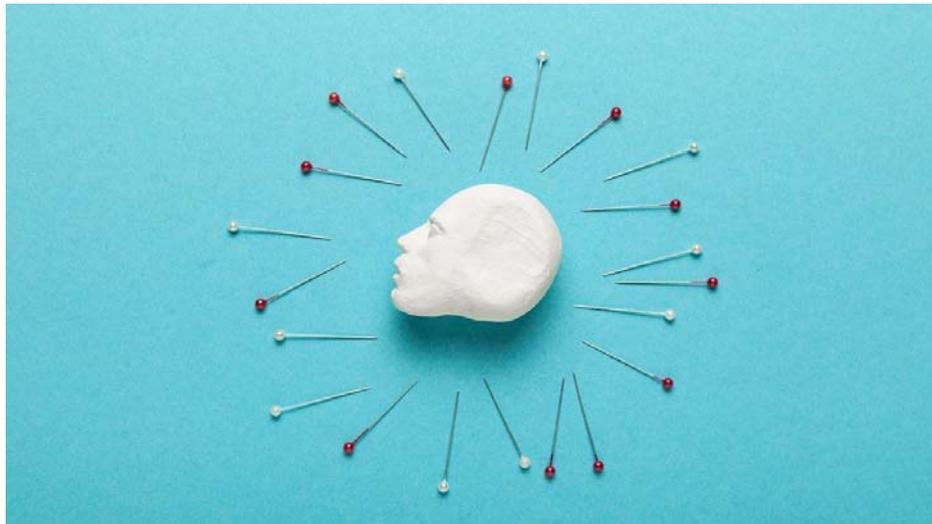
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12-09-23 | 10:35 | Actualizado a las 13:02



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“**L**a migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo Irimia**, **Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

SEN.

Tal es su intensidad que la migraña es **la tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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 específico.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el **neurólogo**.

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, "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 doctor 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", añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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."

- "Y pronto estarán disponibles **nuevos fármacos para el tratamiento de las crisis de dolor** como los gepantes y dítanes. En general, **los tratamientos preventivos se recomiendan** para aquellas personas que tienen más de tres crisis de migraña al mes", señala el doctor Pablo Irimia.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor

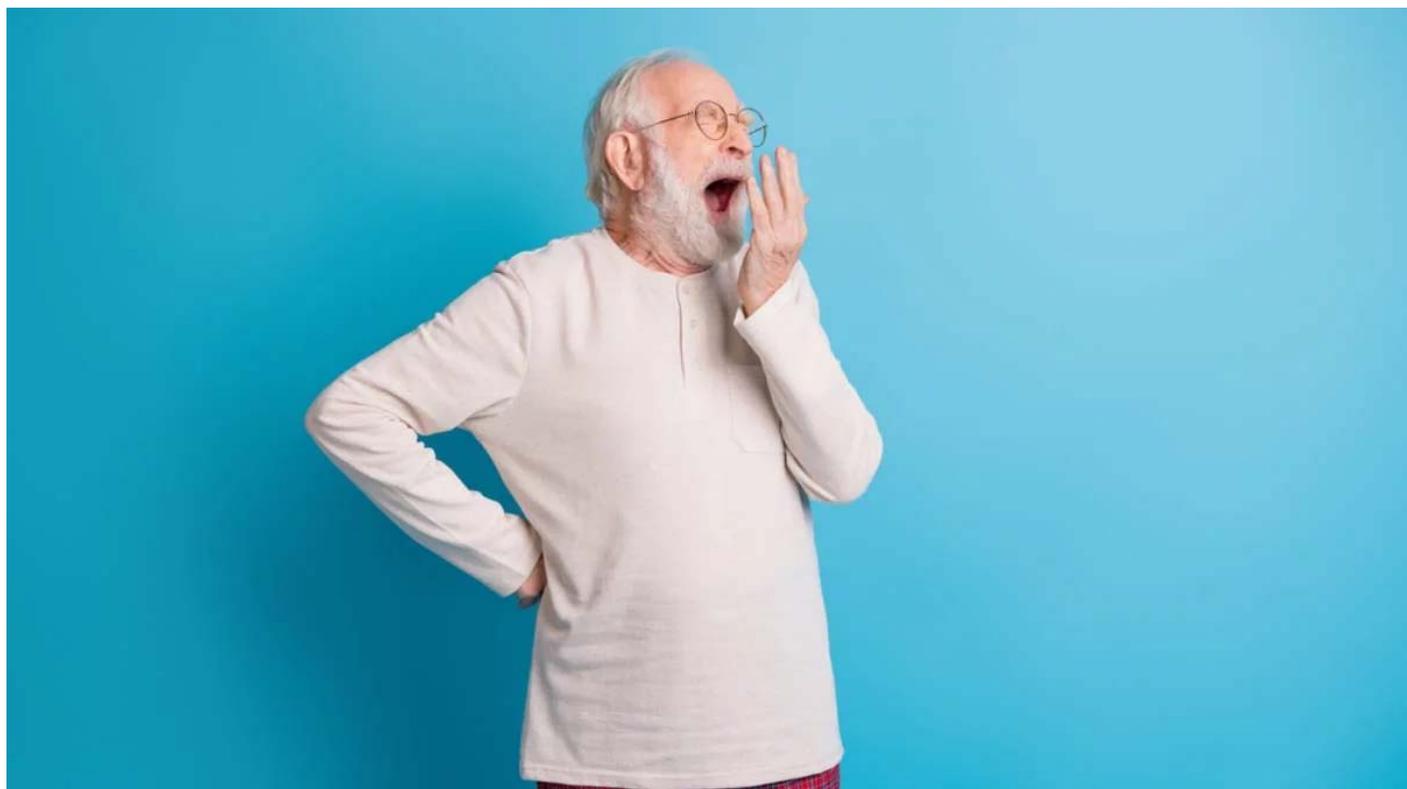


¿Cómo cambia el sueño con los años? Pa...

¿Cómo cambia el sueño con los años? Pautas para dormir mejor

Conforme nos hacemos mayores, tendemos a dormir peor. Los picos de melatonina se reducen, algo que deteriora los ritmos circadianos. Llevar un hábito de vida activo o regular los horarios de sueño con algunas de las recomendaciones de los expertos.

Actualizado a: Martes, 12 Septiembre, 2023 12:35:21 CEST



Cuando llega la tercera edad, se recupera de algún modo la forma de dormir de la primera infancia.



Covadonga Díaz

X

Las necesidades de **sueño** varían a lo largo de la vida. Por eso, es importante identificar las particularidades de cada etapa, muy especialmente cuando nos hacemos mayores, para mantener una higiene de sueño adaptada a este



mento vital y no cometer errores que lleven a confundir una situación que puede ser normal con **insomnio** y que pueda conllevar un uso inadecuado de fármacos.

El sueño actúa cada día como el taller de reparación del organismo, lo que da idea de su importancia, explica **Gonzalo Pin Arboledas**, jefe de servicio de Pediatría del Hospital Quirón Salud, en Valencia, y coordinador del grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría. A pesar de ello, **entre el 20 y el 48% de la población adulta**, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, **presenta dificultades para iniciar o mantener el sueño**. Hemos hablado con dos expertos para saber por qué tendemos a dormir peor cuando nos hacemos mayores y qué medidas podemos adoptar para conseguir una buena higiene del sueño en etapas avanzadas de la vida.



Dificultad para un sueño continuado

Al envejecer se deterioran la mayoría de procesos fisiológicos y neuronales, y eso atañe también a los relacionados con el sueño, explica **Beatriz Rodríguez Morilla**, investigadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño, para ayudarnos a entender por qué con la edad se tiende a dormir peor. "En el caso del sueño, **en las personas mayores existe una gran dificultad para mantener un sueño continuado**".

Los recién nacidos y los niños muy pequeños son el grupo de población que más duerme, entre 16 y 17 horas diarias, cuando se está formando aún su sistema nervioso central. Por eso, en su ciclo de descanso tiene más presencia el sueño REM de lo que lo tiene en etapas posteriores, explica Pin. En el organismo de los niños, la proporción de masa cerebral es también mucho mayor "y es necesario recordar que **el cerebro es el órgano que más energía consume y este consumo aumenta las necesidades de sueño**".

Se recupera la forma de dormir de la infancia

Cuando llega la tercera edad, explica este experto, "se recupera de algún modo la forma de dormir de la primera infancia". Y es que, en los cambios en el sueño, además del envejecimiento natural influye otro factor importante como es el hecho de que se registra "**una mayor tendencia a dormir durante el día**, lo cual es a la vez causa y consecuencia del fraccionamiento del sueño nocturno", señala Beatriz Rodríguez Morilla.

Las **siestas** contribuyen a dicho fraccionamiento debido a que cubren parte de sus necesidades de sueño diario. A su vez, el fraccionamiento del sueño nocturno deriva en somnolencia diurna, lo que favorece las siestas, generándose una especie de círculo vicioso del que conviene salir.

X

Además de la siesta, otro elemento que suele aparecer en la tercera edad es **el despertar en torno a las tres de la madrugada**, indica Pin. La conclusión es que la cantidad total de sueño diario "puede no cambiar tanto con respecto a la edad



ta, sino que **lo que sucede es que está más distribuida a lo largo del día y**

¿Cómo cambia el sueño con los años? Pa...

oche", señala Rodríguez. No está del todo claro, según esta experta, si las personas ancianas necesitan menos sueño o simplemente pierden la capacidad de obtenerlo.

Se reduce el pico de melatonina nocturna

En las personas mayores se reduce el pico de melatonina nocturna, lo que, **además de contribuir a la alteración del sueño, deteriora la regulación de los ritmos circadianos**, "y eso puede relacionarse con esa redistribución del tiempo de sueño a lo largo del día".

En relación con los ritmos circadianos, es muy común que en las personas mayores se produzca un adelanto del reloj circadiano, lo que provoca que por la noche les de sueño más temprano, pero también que se despierten mucho más temprano de lo normal por la mañana, incluso de madrugada, y ya no puedan seguir durmiendo. **"Este adelanto viene de forma natural con la edad, pero también se ve agudizado por hábitos que son frecuentes en las personas mayores**, como concentrar los mayores niveles de actividad y de exposición a luz en las primeras horas del día, y en cambio pasar la tarde muy inactivos y con poca luz", indica Rodríguez.

En la misma línea se pronuncia Pin, quien señala que **la población mayor "tiene tendencia a dormirse antes, en torno a las 10 de la noche**, y despertar también antes porque realmente ya ha dormido lo suficiente. Y en su sueño suelen haberse producido uno o dos despertares nocturnos, en ocasiones para **ir al baño**".

En conclusión, es necesario tener muy presente, según este experto, que **las necesidades de sueño varían, entre otras razones, porque el gasto energético es menor** y que "no se debe confundir menor tiempo de sueño con insomnio porque puede conllevar un consumo de fármacos para tratar de dormir más que realmente puede no ser necesario".

[X](#)

Qué hacer cuando la persona se despierta

Sobre qué hacer cuando la persona se despierta a una hora temprana, Pin señala



"si este despertar no genera angustia ni **estrés** porque se entiende que ya se **¿Cómo cambia el sueño con los años? Pa...**ormido suficiente se puede permanecer en la cama en situación de relax".

En cambio, **si ese despertar genera inquietud puede ser preferible levantarse ya y realizar algún tipo de actividad**, teniendo precauciones tanto si la persona vive en su hogar como si lo hace en un establecimiento residencial que otras personas pueden estar aún durmiendo.

Otra característica del descanso en la tercera edad es que las fronteras entre el sueño y la vigilia se difuminan, sobre todo en las edades más avanzadas, de modo que el sueño no resulta tan profundo y tampoco la vigilia es tan despierta como en etapas anteriores, con cierta somnolencia diurna.

Estas son algunas cuestiones fundamentales que los expertos consideran que hay que tener claro:

- Con la edad disminuye la presión de sueño.
- Las necesidades son menores.
- La persona se vuelve más madrugadora.
- El descanso se fracciona a lo largo del día.
- Suelen aparecer los despertares nocturnos.
- Conviene respetar los hábitos que ayudan a una adecuada higiene del sueño según la edad. Todos estos son aspectos clave para asegurar un descanso nocturno óptimo, concluye el doctor Pin Arboledas.

Pautas recomendadas

Y esta higiene del sueño pasa por seguir las pautas recomendadas para cualquier otro grupo de edad como:

X



¿Cómo cambia el sueño con los años? Pa...

Ad  Suni

- Regularidad en los horarios de sueño y de despertar, incluyendo los de las siestas.
- Rutinas relajantes en las horas previas al sueño.
- Niveles elevados de luz diurna.
- **Un estilo de vida lo más activo que su estado físico les permita**, teniendo en cuenta que las personas mayores pueden tener más limitaciones físicas.

X

- En algunos casos específicos sería aconsejable pautar las siestas diurnas de forma que la última del día, si necesitan más de una, no sea muy tarde.



Evitar las cabezadas en las horas previas al sueño nocturno. ¿Cómo cambia el sueño con los años? Pa...

- Cuanto menor sea la cantidad de sueño diurno, mejor, pero siempre atendiendo a las necesidades de cada caso.
- En cuanto al adelanto del reloj circadiano, para prevenirlo o paliarlo, **se recomienda recibir luz intensa al final de la tarde y moverse**, dentro de las posibilidades de cada uno, también durante la tarde.
- En cambio, **si necesitan luz en alguno de sus despertares durante la noche, intentar que sea cálida y no excesivamente intensa**, siempre que les permita una buena visibilidad, ya que la luz blanca-azulada puede contribuir a la reducción de la melatonina.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

El error de llevar una dieta sin gluten si estás sano

Cuídate Plus

Errores que no debes cometer con los hijos de tu pareja

Cuídate Plus

El multitudinario funeral de María Teresa Campos en Málaga

El Mundo

Preocupación por Terelu Campos tras su último mensaje: "Solo quiero desaparecer para estar a su lado"

El Mundo

El cambio es ahora.

Volkswagen

Ver oferta

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

Top Audífonos

X



PROMOCIÓN

Suscríbete nueve meses a Diario de Mallorca y te regalamos tres

NEUROLOGÍA

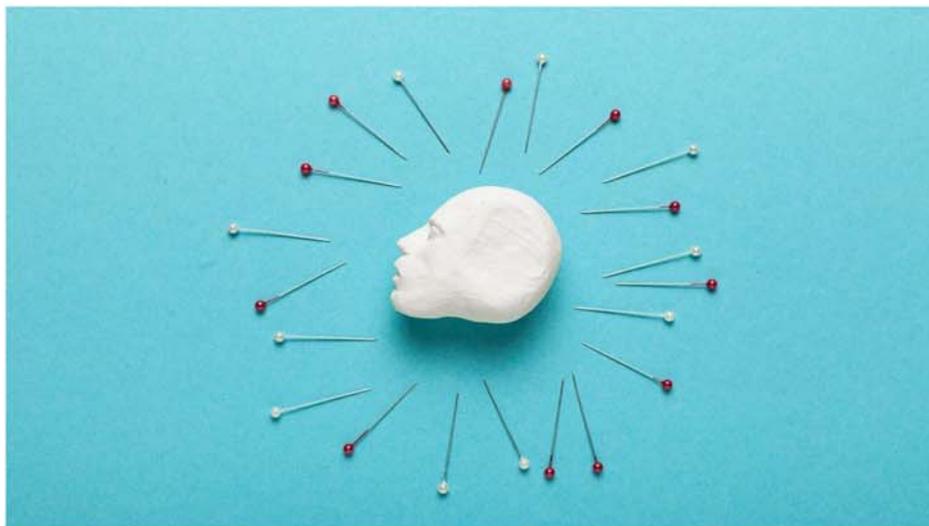
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12·09·23 | 10:35 | Actualizado a las 13:02



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

Tal es su intensidad que la migraña es la **tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la SEN.

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. "Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica".

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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 específico.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el [neurólogo](#).

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, "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 doctor 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", añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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."

- "Y 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 doctor Pablo Irimia.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor



NEUROLOGÍA

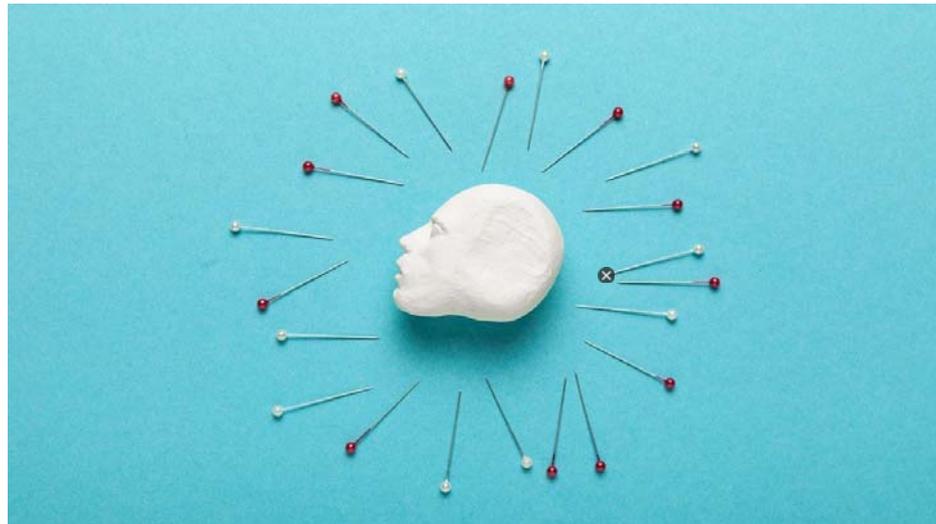
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12-09-23 | 10:35 | Actualizado a las 13:02



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo Irimia**, [Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

Tal es su intensidad que la migraña es la **tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la SEN.

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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 específico.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el [neurólogo](#).

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, "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 doctor 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", añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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."

- "Y 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 doctor Pablo Irimia.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor

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

Día Mundial de la Migraña: 5 gadgets para combatir el dolor de cabeza más incapacitante

Belén Parrilla

6–8 minutos

La migraña es una dolencia que en España, y según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la **padecen alrededor de [5 millones de personas](#)**, y de ellos, 1,5 millones la sufren en su forma crónica. Es decir, experimentan dolor de cabeza más de 15 días al mes.

Los dolores de cabeza intensos, en muchas ocasiones limita en gran medida la vida de la persona que la padece. En el 85% de las crisis, el dolor aumenta con la [actividad física](#) o el simple movimiento. Además, la mayoría de los pacientes experimentan otros síntomas asociados, como náuseas e hipersensibilidad a estímulos sensitivos como la luz, los ruidos o los olores.

En estos casos, es muy importante **acudir a un especialista** para recibir un [diagnóstico y tratamiento adecuados](#). Las causas del dolor de cabeza no siempre son de tipo neurológico, ni comprometen la vida del paciente, sino que, en muchas ocasiones, pueden proceder de otras zonas del cuerpo, como huesos y músculos de la cabeza o la columna vertebral

Sin embargo, en otras ocasiones, los analgésicos no consiguen acabar con el dolor. Actualmente, existen una **gran variedad de**

gadgets alternativos que pueden ayudar a **combatir las crisis de migraña** y aliviar los dolores de cabeza. Por eso, coincidiendo con el **Día Mundial de la Migraña** hemos seleccionado los mejores productos.

5 dispositivos para luchar contra el dolor de cabeza

Si bien es cierto que la mayoría no son infalibles, y su eficacia dependerá de la intensidad del dolor, estos gadgets cuentan con cientos de valoraciones positivas.

Gorro de gel frío

Se trata de un **gorro suave y elástico** que se ajusta a la perfección. Deberás **conservarlo en el congelador** para que el **gel que tiene en su interior** alcance la temperatura adecuada.





Lo mejor de este artefacto es que **actúa de manera inmediata**. El efecto frío reduce la inflamación y relajará la zona. Puede ser colocado sobre la cabeza o también **cubrir la zona de la frente y los ojos** para un mayor efecto.

Lo mejor de todo es que **podrás utilizarlo tantas veces como quieras**.

Masajeador de ojos con presión de aire

Este dispositivo está pensado para **aliviar la tensión ocular**. Cuenta con un sistema de **calefacción y presión oscilante** que ayuda a relajar la zona. Mejora la fatiga cular, la hinchazón, y los dolores de cabeza.

Si lo usas antes de ir a dormir te **ayudará a conciliar el sueño** más fácilmente, lo que también puede reducir las crisis de migraña. Cuenta con **altavoces integrados y bluetooth**.

Migraña Stick aceites esenciales

Se trata de un **tratamiento alternativo** a base de **aceites esenciales**. Un roll-on que **aplicas sobre la sien, frente y nuca** con un leve masaje, produciendo un efecto refrescante que **aliviara el dolor**.





Su tamaño reducido y su **fácil aplicación** lo hace muy útil. Su efecto analgésico penetra en la piel y **reduce la sensación de pesadez y aturdimiento**.

Clip de acupresión

Se trata de un **tratamiento** alternativo natural **basado en**

puntos de presión.

Este clip está diseñado para colocarse en el **dorso de la mano**, entre la base del pulgar y el dedo índice. Ahí se encuentra el **acupunto LI4** relacionado con los dolores de cabeza y de cuello.

Una vez colocado el clip, comenzará a **hacer efecto a partir de los 3 minutos**. Hay diferentes tamaños, por lo que deberás elegir el que más se ajuste a tu mano.

Almohada quiropráctica

Noticias relacionadas

En muchas ocasiones, los **dolores de cabeza** vienen provocados por la **tensión que se acumula en los músculos de la nuca** y el cuello. Esta almohada quiropráctica está diseñada para **relajar toda la zona**, y por lo tanto, aliviar también los dolores de cabeza.





Su utilización es muy sencilla. Tan solo deberás colocar la almohada en una superficie rígida, y a continuación tumbarte apoyando el cuello sobre ella por lo menos durante 10 minutos. Algunas personas tardan alrededor de 3 días en acostumbrarse a su uso.



NEUROLOGÍA

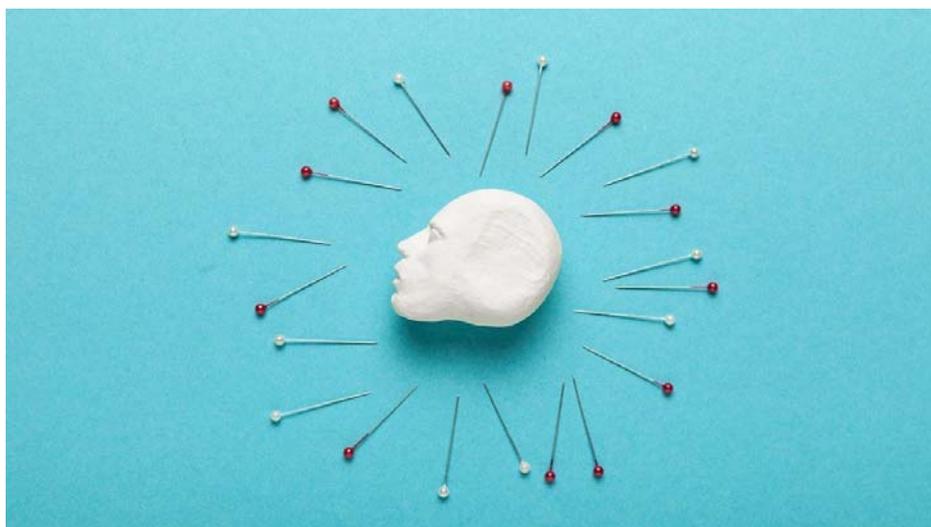
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12-09-23 | 10:35 | Actualizado a las 11:00



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La **migraña** es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

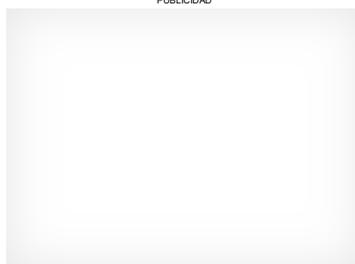
¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

Tal es su intensidad que la migraña es la **tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

PUBLICIDAD



- “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”, explica el especialista de la SEN.

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

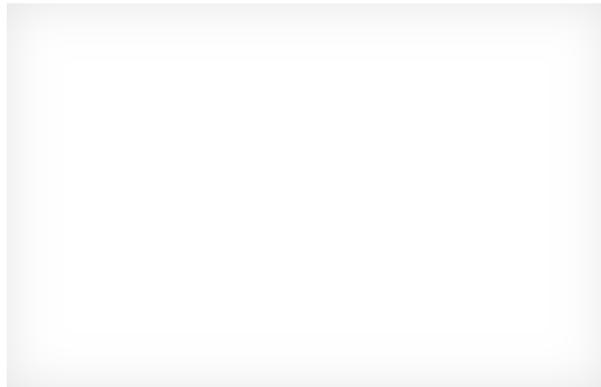
Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

PUBLICIDAD



También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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 específico.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el [neurólogo](#).

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, "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 doctor 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", añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.



Consulta aquí todas las noticias de El Periódico Extremadura

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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."

- "Y 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 doctor Pablo Irimia.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor

Deportes

Los preocupantes datos de la migraña y el peligro de la automedicación



Nicolás Rodríguez • 21 mins ago • 0 • 1 • 4 minutes read



Tal es su intensidad que la migraña es la **tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la SEN.

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran

intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. "Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica".

La migraña es una de las cefaleas primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados.
Nitchakul Sangpetch. Adobe Stock.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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”.

- “En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**”, destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. “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 específico.
2. “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”.

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- “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”, advierte el neurólogo.

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, “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 doctor 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”, añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

“Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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.”

- “Y 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 doctor Pablo Irimia.





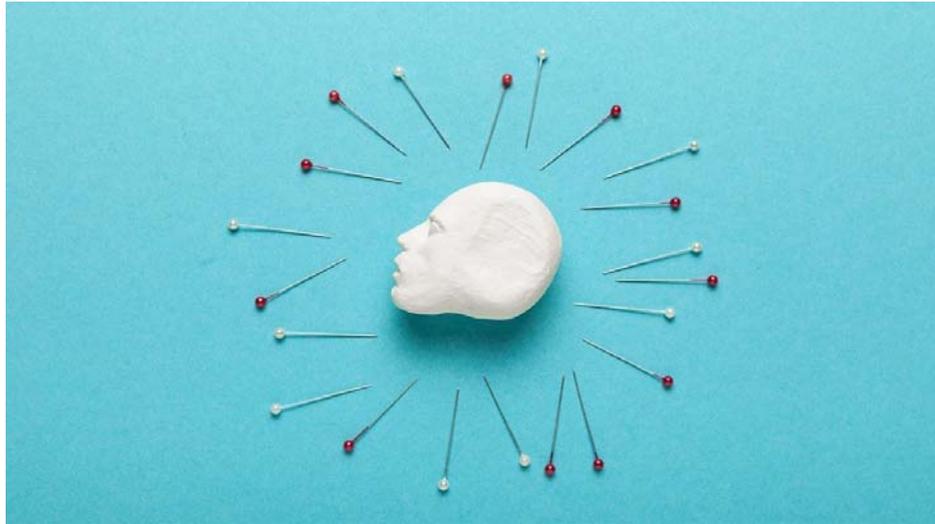
NEUROLOGÍA

La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12-09-23 | 10:35 | [Actualizado a las 13:02](#)

Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el [doctor Pablo Irimia](#), [Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Los que [la sufren, más de 5 millones de españoles](#) lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

SEN.

Tal es su intensidad que la migraña es la **tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las [cefaleas](#) primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el [neurólogo](#).

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, "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 doctor 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", añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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."

- "Y 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 doctor Pablo Irimia.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor

BUSCAR

HEAD TOPICS

migraña, la enfermedad que padecen más de 5 millones de españoles

🕒 12/09/2023 10:39:00



En el Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la Sociedad Española de Neurología da las claves de esta enfermedad que padecen en España más de 5 millones de personas. Además, más del 62% se sienten estigmatizadas.



BUSCAR

HEAD TOPICS



Fuente

sextaNoticias

En el Día Internacional de la Acción contra la Migraña, la Sociedad Española de Neurología da las claves de esta enfermedad que padecen en España más de 5 millones de personas. Además, más del 62% se sienten estigmatizadas. Tal como explican desde esta entidad, " la migraña suele ser banalizada y, por tanto, invisibilizada. Y el motivo es porque la cefalea es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales.

BUSCAR

HEAD TOPICS

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".

La migraña suele ser banalizada y, por tanto, invisibilizada. Y el motivo es porque la cefalea es un síntoma común entre la población, pero no todos los dolores de cabeza son iguales AMICE Pero no, la migraña"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 padece".. De hecho, tal como añade la SEN,

la migraña es una de las cefaleas primarias más frecuentes en España , ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.



La migraña es una enfermedad infradiagnosticada. (Foto: mahbubhasan2550/Pixabay)

ENFERMEDAD NEUROLÓGICA

La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza

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. Menos del 14% de los pacientes que requieren tratamiento preventivo para la migraña lo están recibiendo.

Hechosdehoy / SEN / A. K. / Actualizado 12 septiembre 2023

ETIQUETADO EN: [migraña](#)

Los 12 de septiembre se celebra 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 es, además, en todo el mundo, la tercera enfermedad más frecuente y la segunda causa de discapacidad.

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza. Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso,

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, el 14% de los pacientes que lo están recibiendo.

publicidad y análisis web, que

pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

AJUSTES

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”, explica el **Dr. Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

“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 en su forma crónica”.

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. 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 quedan adquirir sin prescripción médica. Estimamos que al menos un 25% de los pacientes con migraña no ha consultado nunca su dolencia con un médico”.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, para mejorar nuestra navegación y analizar el uso de nuestro sitio web.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros socios de redes sociales, para que podamos mejorar nuestros servicios. Usted puede controlar cómo se combinan y usan estas cookies combinando la información que le haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR
AJUSTES

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 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, además, el tratamiento de la migraña debe ser individualizado: no todos los tratamientos funcionan de igual forma en los pacientes y su abordaje dependerá de la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques así como de otros factores relacionados con la salud.

“Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña. **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.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[¿Funciona de diferente manera el cerebro de una persona zurda y el de una persona diestra?](#)

[Mitos sobre el TDAH: ni solo afecta a niños, ni la causa es únicamente genética](#)

ACEPTAR RECHAZAR

[AJUSTES](#)

OTRAS NOTICIAS:

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

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

“Es más que un simple dolor de cabeza”: la migraña, la primera causa de discapacidad en España en adultos menores de 50 años

Newsroom Infobae

4–5 minutos



Dolor de cabeza. (Pexels)

En España, más de cinco millones de personas padecen cefalea y más de 1,5 millones sufren este dolor de cabeza más de 15 días al mes. Este malestar es la causa discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España, de modo que, **la migraña es la primera causa de discapacidad entre los españoles 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 de Acción contra la Migraña.

Se trata de “una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitante, que se describe como pulsátil. Estos dolores a menudo van acompañados de otros síntomas como **náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido**”. Un 30% de los casos, también padecen otros síntomas neurológicos llamados “**aura**”, entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla.

Te puede interesar: [“Hasta un traumatólogo puede hacer un aumento de pecho en España”: los médicos advierten de los riesgos del intrusismo en la cirugía estética](#)

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. De modo que, las personas que suelen experimentar un mayor grado de discapacidad son las que tienen **migraña crónica**, es decir, que sufren dolor de cabeza más de 15 días al mes.

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. Las dos razones que señal Irimia para explicar la falta de diagnósticos son que **“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”

El experto indica que “la principal consecuencia de un mal manejo de esta enfermedad es el deterioro en la calidad de vida de la persona”, y añade que el dolor se puede cronificar, porque

la migraña puede evolucionar hacia una forma crónica si no se trata correctamente. “Cada año, cerca de un 3% de las personas con esta enfermedad 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”, advierte Irimia.

**Información elaborada por Europa Press*



NEUROLOGÍA

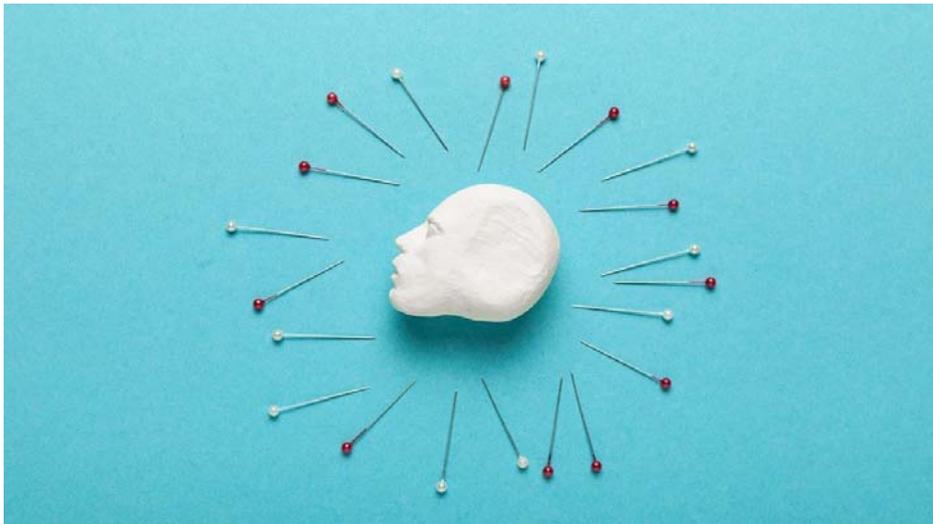
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12-09-23 | 10:35 | Actualizado a las 11:00



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el [doctor Pablo Irimia](#), [Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Los que [la sufren, más de 5 millones de españoles](#) lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

Tal es su intensidad que la migraña es la **tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la SEN.

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irímia:

1. "Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica".

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irímia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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 específico.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- “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”, advierte el [neurólogo](#).

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, “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 doctor Irimía.

“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”, añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

“Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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.”

- “Y 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 doctor Pablo Irimía.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor



NEUROLOGÍA

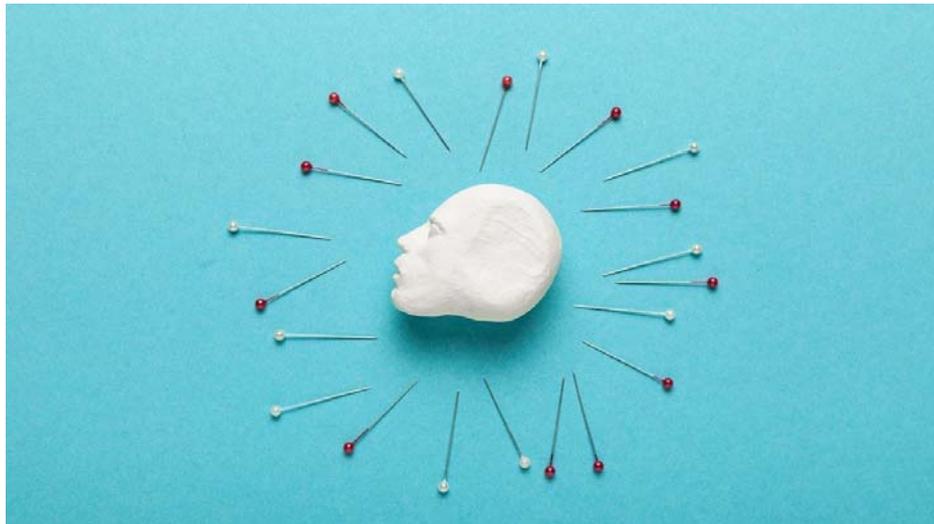
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12-09-23 | 10:35 | Actualizado a las 13:02



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo Irimia**, [Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

SEN.

Tal es su intensidad que la migraña es **la tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

"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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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 específico.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el **neurólogo**.

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, "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 doctor 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", añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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."

- "Y pronto estarán disponibles **nuevos fármacos para el tratamiento de las crisis de dolor** como los gepantes y dítanes. En general, **los tratamientos preventivos se recomiendan** para aquellas personas que tienen más de tres crisis de migraña al mes", señala el doctor Pablo Irimia.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor



NEUROLOGÍA

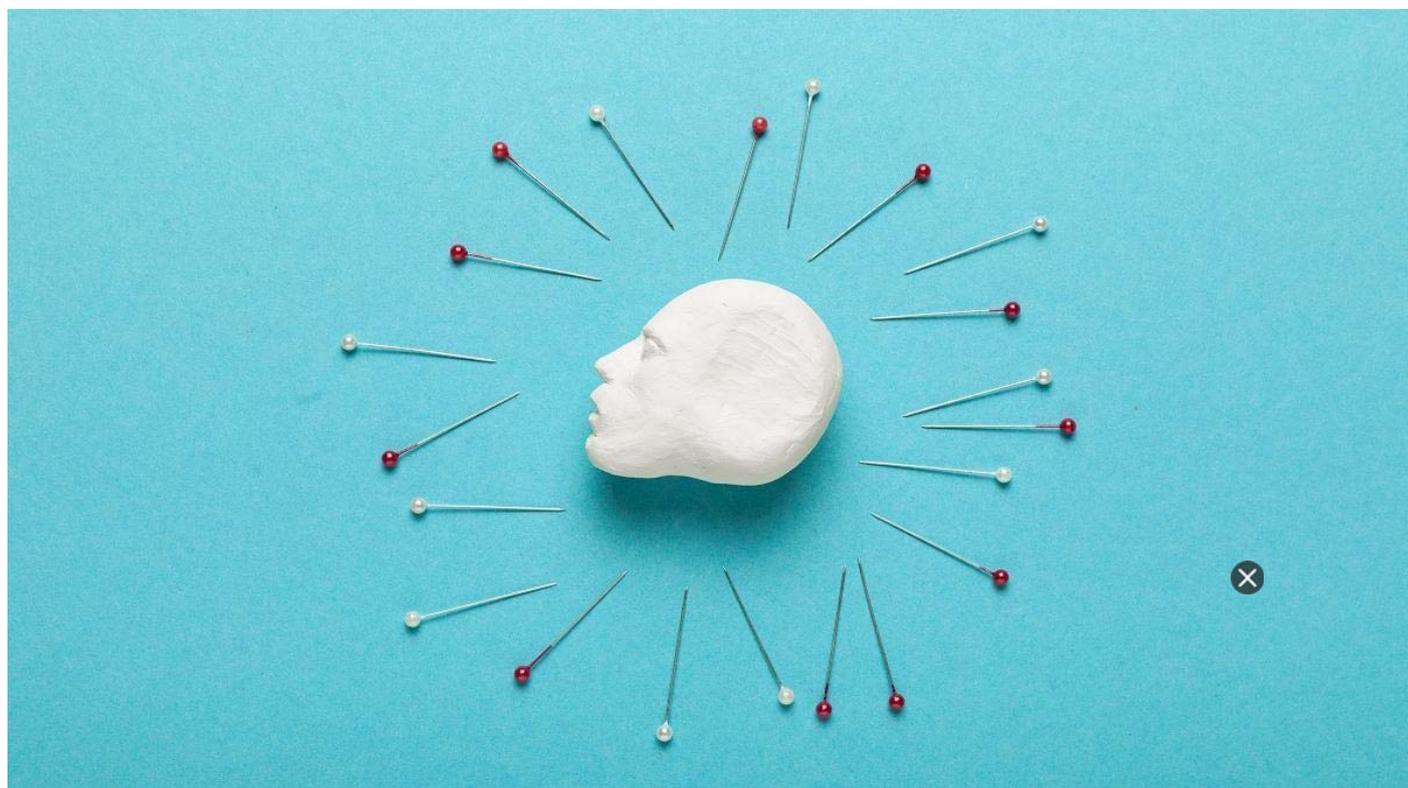
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 nuevos casos

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12·09·23 | 10:35 | **Actualizado a las 13:02**



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo**

Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

Tal es su intensidad que la migraña es **la tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

- “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”, explica el especialista de la SEN.

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.
3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

“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".

- "En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**", destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

1. "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 específico.
2. "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".

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el [neurólogo](#).

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, “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 doctor 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”, añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.



Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España

“Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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.”

- “Y 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 doctor Pablo Irimia.

TEMAS Neurología - migrañas - Farmacología - Responde el doctor



MEDICINA
RESPONSABLE

Suscribirme

HOME / ENFERMEDADES

Día Internacional de Acción contra la Migraña

La migraña, primera causa de discapacidad en España entre los menores de 50

Más de cinco millones de españoles sufren migraña y, de ellos, más de 1,5 millones la sufren más de 15 días al mes, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Compartir     



| Freepik

Por [Gema Puerto](#)

12 de septiembre de 2023

Lola ha vuelto a faltar al trabajo. Ha bajado todas las persianas de su casa mientras espera a que su dolor de

cabeza, similar “a un martillo dándole golpes en el cráneo”, finalice. No sabe cuánto tiempo tendrá que estar así, solo sabe que lo único que puede hacer es tomarse la pastilla que le ha recomendado su médico y esperar a que se le pase.

Más de cinco millones de personas tienen migraña en España y, de ellas, más de 1,5 millones tienen dolor de cabeza durante más de 15 días al mes, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza. Es una enfermedad neurológica caracterizada por producir episodios recurrentes de dolor intenso, discapacitantes, que se describen como pulsátiles, 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”, explica **el doctor Pablo Irimia, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología**.

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

Prevalencia

La migraña es un tipo de cefalea que **afecta aproximadamente a un 14% de la población**. Y, aunque es una enfermedad que puede afectar a personas de todo tipo y edad, en 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), convierten a la migraña en la primera causa de discapacidad en España entre los adultos menores de 50 años. “Es una enfermedad infradiagnosticada que puede afectar negativamente a la productividad y/o al rendimiento académico y, por lo general, suele tener un impacto significativo en la salud mental de las personas, causando estrés, ansiedad o depresión”, señala el doctor Irima.

Más de un 40% de personas sin diagnosticar

Según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología, **más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar** y, como señala el doctor Irima, “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. Además, 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”.

De acuerdo al 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.

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. Desde la SEN insisten 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.

Tratamiento

El tratamiento de la migraña debe ser individualizado: no todos los tratamientos funcionan de igual forma en los pacientes y su abordaje dependerá de la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques, así como de otros factores relacionados con la salud. “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. 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 Irimia.

Otra estrategia es la **intervención cognitivo-conductual**, pero su eficacia puede ser limitada para un alto porcentaje de pacientes.

La tercera opción es la **estimulación transcraneal directa por corriente continua**, un tipo de neuromodulación, mediante estimulación cerebral no invasiva y no dolorosa, que busca regular la actividad neuronal en personas afectadas por dolor crónico como es la migraña. Esta intervención consiste en la aplicación de corriente eléctrica de forma controlada en el cuero cabelludo, lo que puede aumentar o disminuir la actividad de diferentes áreas del cerebro. En el tratamiento para la migraña se actúa sobre la corteza motora primaria, la corteza prefrontal y la corteza visual. El objetivo principal es restaurar su función normal y conseguir un efecto positivo de funciones cognitivas como en la atención, el pensamiento y la memoria, la regulación de las emociones, la capacidad para controlar los movimientos y, por supuesto, en el dolor.

Noticias relacionadas

ENFERMEDADES

La medicina personalizada es clave para el tratamiento del cáncer infantil, pero a España solo llega el 50% de los fármacos

Según la doctora Fernández-Teijeiro Álvarez, presidenta de la Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátricas, “podrían...

ENFERMEDADES

El asma no tiene edad, pero sí consecuencias

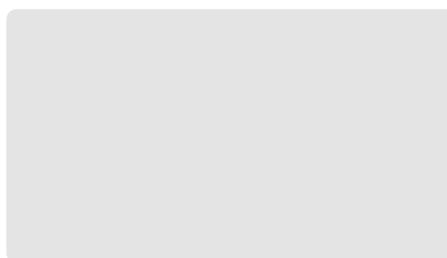
Día Mundial del Asma. Según un estudio de Global Burden of Disease la prevalencia de la enfermedad ha aumentado en un 13%

ENFERMEDADES

El médico de familia, clave en el seguimiento de pacientes con osteoporosis

Una de cada seis mujeres fallece en el año posterior a una fractura de cadera. Según Semergen, la prevención y el seguimiento por par...

Te puede interesar





Atención al paciente | InnoVación Médica

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

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



12/09/2023



Este martes, 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 es, además, en todo el mundo, la tercera enfermedad más frecuente y la segunda causa de discapacidad.

"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" entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla", explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. "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 en su forma crónica".

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. 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.



"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, además, el tratamiento de la migraña debe ser individualizado: no todos los tratamientos funcionan de igual forma en los pacientes y su abordaje dependerá de la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques, así como de otros factores relacionados con la salud.

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña. 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.

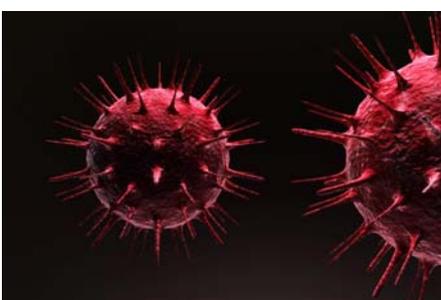
#migraña #neurología #dolor de cabeza



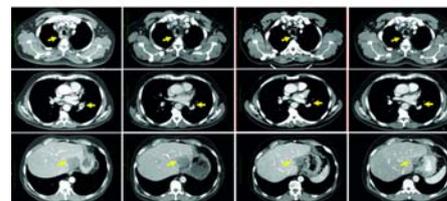
Artículos relacionados



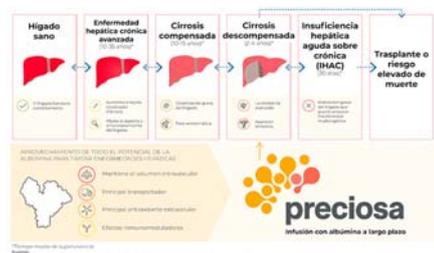
Las estructuras linfoides terciarias en el cáncer de laringe tienen ...



Algunos fármacos anti-VIH precipitan el envejecimiento

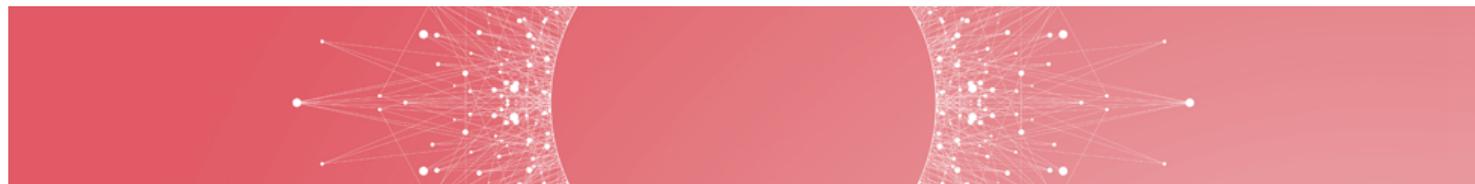


Inician el desarrollo clínico de una nueva clase de fármaco ...



Finaliza el reclutamiento de pacientes del ensayo clínico de fase ...

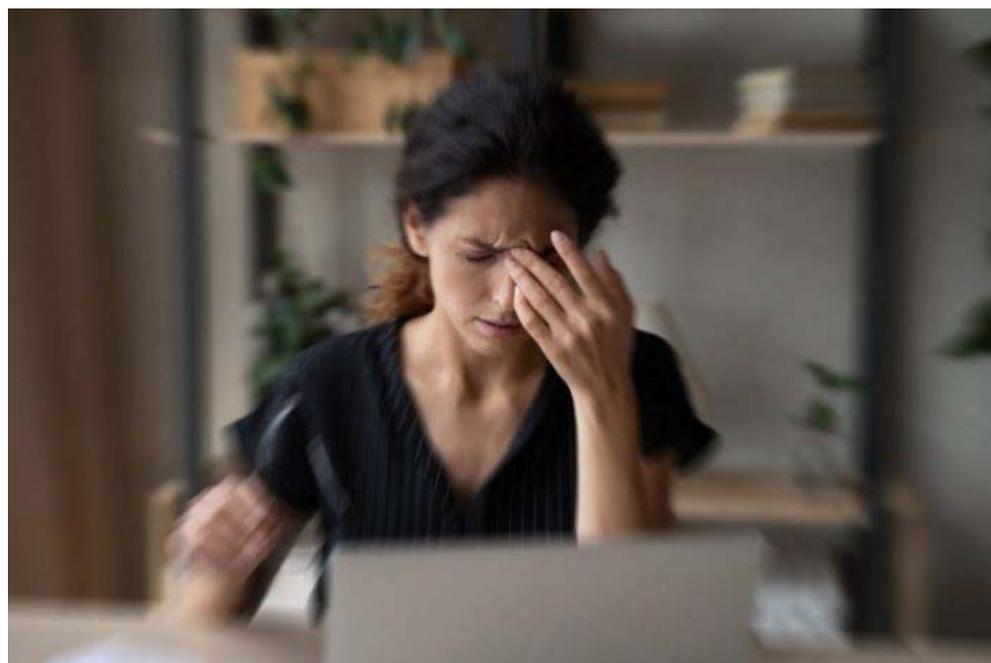




(https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2__bannerid=342__zoneid=294__cb=82cf5fca4d__oadest=https%3A%2F%2Felmedicointeractivo.com%2Fhub-formativo%2F)

Más de un 40 % de las personas que padecen migraña están sin diagnosticar

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



El Médico Interactivo

12 de septiembre 2023. 11:15 am



Con motivo de la celebración del Día Internacional del Acción contra la Migraña el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología recuerda que más de un 40 por ciento de las personas que padecen migraña están sin diagnosticar. Además, al menos...



Inicio > Salud > Más de cinco millones de ...

DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA

Más de cinco millones de personas en España tienen migraña Y LA MAYORÍA SON MUJERES

por redacción prnoticias — 12/09/2023 en Salud



Compartir en Facebook

Compartir en Twitter



1,5 millones de personas sufren migraña crónica, llamada así cuando el paciente experimenta los síntomas durante 15 o más días al mes

PUBLICIDAD



Elige un mañana mejor.

En Endesa trabajamos para avanzar hacia un modelo energético sin emisiones y respetuoso con el planeta.

OPEN POWER FOR A BRIGHTER FUTURE.

Descubre más >

endesa

Cada 12 de septiembre se celebra el 'Día Internacional contra la Migraña' con el objetivo no sólo de sensibilizar acerca del dolor de los pacientes que padecen este tipo de cefalea, sino también de sumar esfuerzos para mejorar su calidad de vida.



Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta a más de cinco millones de personas en

Quirónsalud, “se calcula que, entre el 12 y el 15 % de la población, puede o ha podido tener migrañas”. Además, destaca que existe un “claro predominio de la enfermedad en mujeres” y que se considera la cefalea primaria más frecuente entre pacientes jóvenes.

Tal y como describe el neurólogo, la migraña es uno de los dolores de cabeza, lo que se conoce como cefalea, más frecuentes y que tiene que tener una serie de características específicas para considerarse como tal. Respecto a sus síntomas, el especialista destaca que, habitualmente, este dolor de cabeza se define como hemisférico, es decir, que duele la mitad de la cabeza.

Además, normalmente va acompañada de náuseas y, en algunos casos, de vómitos. “Es una enfermedad importante por el elevado número de pacientes que la padecen y por las limitaciones que tiene este dolor en las actividades de la vida cotidiana”. Por ejemplo, un niño en edad escolar puede tener serias dificultades para estudiar o un ciudadano que se ve obligado a ausentarse de su trabajo.

La duración de esta cefalea puede oscilar entre cuatro y 72 horas, lo que se define como migraña episódica. Según el Dr. Arroyo, “se considera una persona migrañosa aquella que ha tenido cinco o más episodios de estas características”.

Migraña crónica: más de 15 episodios al mes

Desafortunadamente, sostiene el especialista, debido a la peor evolución, existe un porcentaje de migrañas episódicas que terminan transformándose en crónicas. “Este tipo de migraña da lugar a más de 15 episodios, de las características mencionadas anteriormente, al mes. Son cefaleas de más difícil control y de peor pronóstico y tratamiento”.

Tal y como indica el Dr. Rafael Arroyo, existen algunos factores que, a veces, pueden favorecer en las personas migrañosas. “No conocemos por qué hay unas personas migrañosas y otras no, pero sí sabemos que, en ocasiones, existe un componente familiar o hereditario”. Además, apunta a las alteraciones hormonales como otro aspecto importante. En ese sentido, “antes o durante la menstruación, es muy frecuente que aparezcan migrañas. También sabemos que, cuando llega la menopausia, muchas pacientes que tienen migrañas, ven cómo desaparece el dolor de cabeza”.

Ahora bien, también hay que tener en cuenta, que otros factores que pueden tener que ver con la aparición de la migraña están relacionados con la alimentación, “como es el caso del chocolate, las comidas que llevan glutamatos, así como la ingesta de alcohol y, sobre todo, de vino”. Las alteraciones del sueño también influyen en gran medida, indica el profesional.

Avances en el tratamiento

Respecto al tratamiento de la migraña, el Dr. Arroyo sostiene que, hoy en día, existen dos tipos, “el que utilizamos en los ataques agudos y otro que, a veces, empleamos para la prevención de los episodios de migraña”. Ante el dolor leve o moderado, el neurólogo destaca los medicamentos analgésicos o antiinflamatorios y asegura que es fundamental “tomarlos muy, muy deprisa. El mejor analgésico es el que se toma antes, es decir, al inicio del dolor de cabeza tipo migraña”.



llamamos el grupo de medicamentos de los triptanes. Actualmente, hay varios y se sigue desarrollando alguno más. El triptán es un medicamento específico sólo para tratar las migrañas”. Según el profesional, un medicamento se considera eficaz cuando el ataque es capaz de abortarse en menos de una hora o, como máximo, en dos.

Por último, como asegura, el jefe de Neurología de *Olympia*, para paliar la migraña crónica, uno de los avances más importantes que se está desarrollando es la utilización, a veces, de técnicas de toxina botulínica, administrada subcutáneamente en el cuero cabelludo: “En estos momentos, en nuestros hospitales hemos llevado a cabo muchos de los ensayos clínicos internacionales de estos nuevos medicamentos y, por ejemplo, vamos a desarrollar nuevas toxinas botulínicas tanto para la prevención de la migraña como para mejorar los tratamientos de la migraña crónica”.

Seguiremos informando...

PUBLICIDAD



NOTICIAS RELACIONADAS



El espionaje corporativo, una amenaza creciente en el sector farmacéutico

🕒 12/09/2023



La cirugía del cristalino ya no sólo se realiza en pacientes con cataratas

🕒 11/09/2023



[\(https://www.qmayor.com/\)](https://www.qmayor.com/)**CONTACTO**
([HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/CONTACTO-2/](https://www.qmayor.com/contacto-2/))**SERVICIOS**
([HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/PUBLICIDAD/](https://www.qmayor.com/publicidad/))**NEWSLETTER** ([HTTPS://MAILCHI.MP/QMAYOR/NEWSLETTER](https://mailchi.mp/qmayor/newsletter))[\(https://www.qmayor.com/\)](https://www.qmayor.com/)**Q****MAYOR**
MAGAZINE

La migraña causa una cefalea discapacitante con más de 180.000 nuevos casos al año en España

 ([HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/AUTHOR/ADMIN/](https://www.qmayor.com/author/admin/)) REDACCIÓN QMAYOR ([HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/AUTHOR/ADMIN/](https://www.qmayor.com/author/admin/)) · 12/09/2023SALUD ([HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/SECCIONES/SALUD/](https://www.qmayor.com/secciones/salud/)) 4 MINUTOS DE LECTURA**«Alianza por el Alzheimer» para mejorar la vida de las personas con la enfermedad**
(<https://www.qmayor.com/salud/alianza-por-el-alzheimer-para-mejorar-la-vida-de-las-personas-con-la-enfermedad/>)> [LEER MÁS \(HTTPS://WWW.QMAYOR.COM/SALUD/ALIANZA-POR-EL-ALZHEIMER-PARA-MEJORAR-LA-VIDA-DE-LAS-PERSONAS-CON-LA-ENFERMEDAD/\)](https://www.qmayor.com/salud/alianza-por-el-alzheimer-para-mejorar-la-vida-de-las-personas-con-la-enfermedad/)REDACCIÓN QMAYOR
(<https://www.qmayor.com/author/admin/>)

Hoy, 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 es, además, en todo el mundo, la tercera enfermedad más frecuente y la segunda causa de discapacidad.

“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» entre los que se pueden incluir alteraciones en la visión, trastornos sensitivos o dificultades en el habla”, explica el Dr. Pablo Irimia, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. “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 en su forma crónica.”

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. En la SEN estimamos que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnóstico”, 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.

“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”.*

See Also

Exposición «Viejos Ojos Espejos», sobre la memoria de las personas mayores
 (https://www.qmayor.com/sociedad/exposicion-viejos-ojos-espejos-sobre-la-memoria-de-las-personas-mayores/)

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, además, el tratamiento de la migraña debe ser individualizado: no todos los tratamientos funcionan de igual forma en los pacientes y su abordaje dependerá de la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques así como de otros factores relacionados con la salud.

“Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña. 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.

(https://app.goldentree.es/abt/lc-k30-ob)

Una rutina de 30 segundos para disfrutar de un hígado limpio y de un abdomen plano

¡Un método curioso para perder el exceso de peso que deberías conocer!

goldentree.es | Patrocinado (https://popup.taboola.com/es/?template=colorbox&utm_source=qmayor&utm_medium=referral&utm_content=thumbs-feed-01-delta:Below Article Thumbnails | Card 1)

Más información

(https://trc.taboola.com/qmayor/log/3/click?pi=%2Fsalud%2Fmigraña-4&ri=3dd7fd5a117c59835ec1ca7c5abe47&sd=v2_353ce756afa35c2414786ccbc67fc450_b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct18587e4_1694511621_1694511621_CAwO7xVGN3jca0MSABKAQwOzjylQ1AglSOSPes2zQNO.....AVGAYABojfWFHY7KJP_HAXAA&ui=b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct18587e4&it-text&ii=-V1--2643107163616108903--wO04xVdZc-yphuyrll-...AVGAYABojfWFHY7KJP_HAXAA&ui=b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct18587e4&it-text&ii=-V1--742173048876783--fS2DH-EXVAVY6XikKh hAKRZbcrc6JYECxPJ3kVhX100 qIWVVVTZYEWzPc60dwzHu TyvngZ3flkOCpr71_kAQEo_yL1hRuUzomv8_114aPzicqca31MwUj5KWEdrpoN2RmZZ4RFgyz25PmSz9b3z9IR3cYs8Jb_wOFR-...AVGAYABojfWFHY7KJP_HAXAA&ui=b61foe8c-54e4-4d93-b56e-f044bd8c00b5-tuct18587e4&it-text&ii=-V1--742173048876783--fS2DH-EXVAVY6XikKh hAKRZbcrc6JYECxPJ3kVhX100 qIWVVVTZYEWzPc60dwzHu TyvngZ3flkOCpr71_kAQEo_yL1hRuUzomv8_114aPzic

Día mundial de Acción contra la Migraña 2023



por Ana De Miguel Reinoso | Sep 12, 2023 | Día de..., Discapacidad cognitiva, Discapacidad orgánica | 0 Comentarios

Hola Titánicos, cada 12 de septiembre se celebra el **día mundial de Acción contra la Migraña**, con el objetivo de concienciar sobre esta patología incapacitante, afectando a más de 5 millones de personas en España.

Se trata de una dolencia que afecta a miles de personas en el mundo, caracterizado por dolores de cabeza y cefaleas.

¿Sabías que la migraña afecta a una de cada cinco mujeres y a uno de cada diez hombres y a uno de cada...

migraña en España está...

What can we do to improve this website?

Type your answer here...

0 / 400

[Skip](#)

[Next](#)

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) la migraña afecta en España a más de 5 millones de personas.

De los cuales más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada.



Además, en España, 1,5 millones de personas padecen migraña crónica, llamada así cuando los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes.

La migraña crónica condiciona una disminución de la productividad, alteración de la calidad de vida y una discapacidad cuatro a seis veces mayor que la migraña episódica.

What can we do to improve this website?

0 / 400

[Skip](#)

[Next](#)

Más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada.

Además, en España, 1,5 millones de personas padecen migraña crónica. Los pacientes experimentan dolor de cabeza 15 o más días al mes

Hay que dejar claro que ni todos los dolores de cabeza son migrañas, ni todas las migrañas cursan con dolores de cabeza.



La cefalea o dolor de cabeza es una de las formas más comunes de dolor. Aunque su causa es desconocida, el dolor que la produce se debe a una **dilatación de las arterias situadas en el cráneo.**

*Una migraña es un **dolor de cabeza de recurrente, pulsátil e intenso** que habitualmente afecta a un lado de la cabeza, aunque puede afectar a ambos.*

El dolor empieza repentinamente, precedido o acompañado de síntomas neurológicos o gastrointestinales.

What can we do to improve this website?

0 / 400

Las causas desencadenantes son diferentes en cada persona.

[Skip](#)

[Next](#)

son:

- Herencia.
- Edad.
- Estrés y ansiedad.
- Hormonas
- Ingestión de alcohol y dieta
- Falta o exceso de sueño.
- Factores medioambientales.



CRONIFICACIÓN DE LA MIGRAÑA

Una migraña **puede reaparecer de manera crónica** si el paciente no toma las medidas adecuadas para contrarrestar sus efectos.

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

Algunas de las causas cronificación son las siguientes:

- Automedicación.

- [Depresión](#), estrés y ansiedad.

What can we do to improve this website?

0 / 400

[Skip](#)

[Next](#)



¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS MAS SIGNIFICATIVOS DE LA MIGRAÑA?

Alrededor del 20% de las personas manifiestan síntomas que aparecen unos 10-30 minutos antes de iniciarse el dolor de cabeza (periodo denominado aura o pródromo).:

- Depresión
- Irritabilidad
- Inquietud
- Náuseas
- Falta de apetito,

sufren una distorsión de la

¿CUALES SON LAS DI

What can we do to improve this website?

0 / 400

[Skip](#) [Next](#)

TIENE LA MIGRAÑA?

Síntomas premonitorios (pródromos):

Aparecen entre dos horas y dos días antes de iniciarse el dolor. Algunos de estos síntomas son cansancio, dificultad para concentrarse, aumento del apetito, bostezos y retención excesiva de líquidos.

Estos síntomas aparecen en un 60% de los pacientes.

Aura:

Son los síntomas neurológicos transitorios, que provocan alteraciones en la visión en la mayoría de los casos y, en menor medida, de sensibilidad o del lenguaje.

El aura sólo se da entre el 15 y el 20% de los pacientes con migraña, y tiene una duración entre 10 y 30 minutos.

Dolor:

Se suele presentar como una molestia leve de cefalea que se va incrementando en intensidad. Tiene una duración de entre cuatro y seis horas. En una sexta parte de los pacientes puede durar hasta 48 horas.

PREVENCIÓN:

Puesto que no están cl



What can we do to improve this website?

0 / 400

[Skip](#)

[Next](#)

concretas de una migraña, resulta difícil determinar una forma de prevenirla.

Sin embargo, se pueden seguir unas recomendaciones relacionadas con algunos de los síntomas frecuentes de los pacientes que sufren migraña, de forma que las probabilidades de que aparezca sean más bajas:

- **Dieta:** Entre los alimentos que actúan como posible desencadenante se encuentran el alcohol, la comida china, los ahumados, el chocolate, los frutos secos, los cítricos o la cafeína.
- **Higiene del sueño:** mantener unos hábitos de sueño saludables, descansando las suficientes horas y con un horario constante, puede evitar un episodio de migraña.
- **Nivel de hormonas:** Las variaciones de estrógenos que pueden provocar, por ejemplo, los anticonceptivos pueden empeorar los episodios de migraña.



Espero que os haya gustado este artículo, en tal caso no dudéis en compartirlo.

Titular del artículo: [¿Qué es la migraña?](#)

URL del artículo: [https://somosdisc.es/que-es-la-migrana/](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-1.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-2.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-3.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-4.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-5.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-6.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-7.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-8.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-9.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-10.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-11.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-12.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-13.jpg](#)

URL de la imagen: [https://somosdisc.es/wp-content/uploads/2023/09/que-es-la-migrana-14.jpg](#)

What can we do to improve this website?

0 / 400

Desde Somosdisca te recomendamos la siguiente duda relacionada con la migraña:

[Skip](#) [Next](#)

un profesional médico del ámbito sanitario que corresponda.

Fuente: www.somosdisca.es

Puedes seguirnos a través de:



Categorías

Elegir la categoría ▼

Síguenos



Entradas recientes

Día mundial de Acción contra la Migraña

What can we do to improve this website?

0 / 400

L M X J septie

[Skip](#) [Next](#)

DIRECTO
La clasificación de LaLiga EA Sports

NEUROLOGÍA

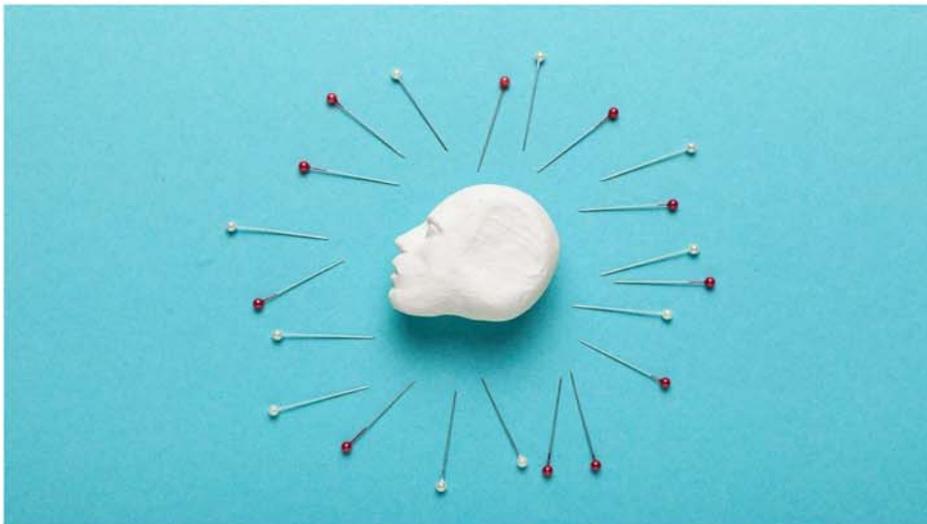
La migraña en datos: Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña

La Sociedad Española de Neurología estima que más de un 40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar.



Rebeca Gil

12/09/23 | 10:35 | Actualizado a las 10:59



Cada año se podrían diagnosticar más de 180.000 casos de migraña.

PUBLICIDAD

“La migraña es mucho más que un simple dolor de cabeza”, señala el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los que **la sufren, más de 5 millones de españoles** lo saben perfectamente.

RELACIONADAS

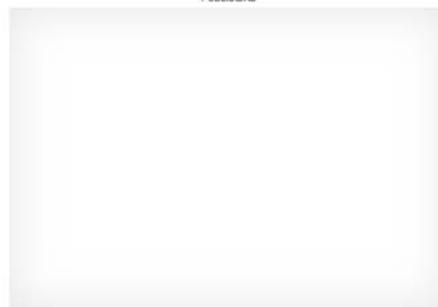
¿Qué podemos hacer para evitar o retrasar la demencia? ¿Funciona leer, hacer puzles, el ajedrez...?

Los síntomas más desconocidos que podrían indicar que sufres ansiedad y qué hacer

La regla de oro de los nutricionistas para adelgazar: no hay alimentos prohibidos

Tal es su intensidad que la migraña es la **tercera enfermedad más frecuente en todo el mundo**, y la segunda causa de discapacidad.

PUBLICIDAD



- “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”, explica el especialista de la SEN.

Migraña: primera causa de discapacidad entre menores de 50 años

Todos estos síntomas hacen que las crisis de migraña sean de gran intensidad, haciendo que el paciente sea incapaz de desarrollar una vida normal. Y como apunta el doctor Irimia:

1. “Dependiendo de la frecuencia en la que aparezcan estos episodios de dolor de cabeza, la discapacidad será mayor.
2. 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.

3. Y en España hay más 1,5 millones de personas que sufren esta enfermedad en su forma crónica”.

La migraña es una de las **cefaleas** primarias (no responden a ninguna lesión ni otra patología) más frecuentes en España, ya que afecta a aproximadamente a un 14% de la población.

Este tipo de dolor de cabeza **puede aparecer a cualquier edad y afecta a los dos sexos**, pero es cierto que en aproximadamente un 80% de los casos se da en mujeres en edades comprendidas entre los 20 y los 50 años.

También ocurre lo mismo en edades más tempranas. Así, según los datos ofrecidos por la SEN, un 9% de las niñas europeas padecen migraña frente al 5% de los niños.

La 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**.

Más de un 40% de los pacientes con migraña no están diagnosticados. / NITCHAKUL SANGPETCH. ADOBE STOCK.

Más de un 40% de los pacientes no están diagnosticados

“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”.

- “En la SEN estimamos que más de un **40% de las personas que padecen migraña en España están aún sin diagnosticar**”, destaca el doctor Pablo Irimia.

Detrás de esta falta de diagnóstico el especialista identifica dos causas:

- 1.** “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 específico.
- 2.** “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”.

De hecho, **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.

El peligro de la automedicación

Una de las consecuencias de la falta de diagnóstico es la automedicación para tratar los intensos síntomas. Pero es que, en el caso de la migraña, el porcentaje de personas que lo hace es muy alto, **más de 50% de las personas que la padecen**.

Además, 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.

- "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", advierte el [neurólogo](#).

La automedicación puede provocar la cronificación de la migraña.

De hecho, "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 doctor 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", añade.

Nuevos tratamientos

Con el objetivo de evitar estas cronificaciones y empeoramientos de la migraña, desde la SEN se insiste en que, **si padecemos dolores de cabeza recurrentes**, que afecten a nuestra calidad de vida o generen 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.

- **Optar por la automedicación no es la mejor idea** porque no todos los tratamientos funcionan de igual forma en todos los pacientes.

Así, un especialista será capaz de determinar, según la gravedad de los síntomas, la frecuencia de los ataques y otros factores relacionados con la salud, la mejor forma de abordar la migraña en cada caso.

"Además, disponemos de importantes novedades en el tratamiento de la migraña, como 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."

- "Y 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 doctor Pablo Irimia.

TEMAS [neurología](#) - [Farmacología](#) - [Responde el doctor](#)

Do
(<https://torrijostoday.com/mi-portada/>)

(<https://torrijostoday.com>)

España (<http://>)

Buscar...

12 Sep 2023 | Actualizado 11:01

Día Internacional de Acción contra la Migraña: Más Que Un Simple Dolor de Cabeza



La migraña es más que un simple dolor de cabeza. Es una condición neurológica crónica que puede limitar drásticamente la

Publicado 12 Sep 2023 10:27

Do

(https://torrijostoday.com/17-portada/)



(https://torrijostoday.com)

España (https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha)

/sindicatos-piden-que-se-reconozca-la-carrera-profesional-de-sanitarios-en-el-acto-de-la-nueva-gerente-en-guadalajara/)

Sindicatos piden que se reconozca la carrera profesional de sanitarios en el acto de la nueva gerente en Guadalajara (https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/sindicatos-piden-que-se-reconozca-la-carrera-profesional-de-sanitarios-en-el-acto-de-la-nueva-gerente-en-guadalajara/)



(https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/los-nuevos-nacimientos-y-las-operaciones-previstas-a-partir-de-noviembre-en-guadalajara-se-haran-en-el-nuevo-hospital/)

Los nuevos nacimientos y las operaciones previstas a partir de noviembre en Guadalajara se harán en el nuevo hospital (https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/los-nuevos-nacimientos-y-las-operaciones-previstas-a-partir-de-noviembre-en-guadalajara-se-haran-en-el-nuevo-hospital/)



(https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/elena-martin-se-hara-cargo-desde-este-lunes-de-la-direccion-de-la-gerencia-de-atencion-integrada-de-guadalajara/)

Elena Martín se hará cargo desde este lunes de la dirección de la Gerencia de Atención Integrada de Guadalajara (https://torrijostoday.com/castilla-la-mancha/elena-martin-se-hara-cargo-desde-este-lunes-de-la-direccion-de-la-gerencia-de-atencion-integrada-de-guadalajara/)

12 de septiembre: Un día para reflexionar, informar y actuar.

La migraña es más que un simple dolor de cabeza. Es una condición neurológica crónica que puede limitar drásticamente la calidad de vida de quien la padece. Por ello, el 12 de septiembre se celebra el Día Internacional de Acción contra la Migraña, un día dedicado a concienciar, educar e impulsar acciones que ayuden a mejorar la vida de quienes sufren esta afección.

¿Qué es la migraña?

 La migraña es una afección neurológica compleja que va más allá de lo que comúnmente se entiende por un simple dolor de cabeza. Aunque el dolor en la cabeza es su síntoma más característico, esta patología es, en realidad, un conjunto de manifestaciones que afectan al sistema nervioso.
(<https://torrijostoday.com/mi-portada/>)
(<https://torrijostoday.com>)

España (Map)
Naturaleza del dolor: La migraña se caracteriza por un dolor que a menudo es descrito por los pacientes como agudo, punzante o incluso comparable a la sensación de estar siendo golpeado repetidamente con un martillo. Este dolor, que suele ser palpitante y pulsátil, tiende a localizarse en un lado de la cabeza, aunque puede afectar ambos.

Sensibilidad extrema: Una de las características más distintivas de la migraña es la hipersensibilidad a estímulos externos. Las personas que la padecen pueden encontrar la luz, incluso la que proviene de una simple lámpara o pantalla, insoportablemente brillante. Lo mismo ocurre con los sonidos, que pueden percibirse amplificados, transformando ruidos cotidianos en estridentes molestias.

Náuseas y vómitos: Estos síntomas gastrointestinales suelen acompañar a los episodios de migraña, y son una prueba más de que este trastorno afecta a múltiples sistemas del cuerpo. Las náuseas pueden llegar a ser tan intensas que desencadenan episodios de vómito, complicando aún más la situación para quien sufre el ataque.

Duración e intensidad variables: Mientras que un dolor de cabeza común puede desaparecer con descanso o con la ingesta de un analgésico, las migrañas pueden durar desde horas hasta varios días. Además, su intensidad puede variar de leve a incapacitante, obligando a la persona a retirarse de sus actividades diarias y buscar refugio en un ambiente oscuro y silencioso.

Auras y otros síntomas: En algunos casos, antes de que aparezca el dolor, las personas experimentan lo que se conoce como “aura migrañosa”, que puede manifestarse a través de destellos de luz, puntos ciegos o incluso alteraciones en el habla.

Concienciación y acción: Un triple enfoque en el Día Internacional de Acción contra la Migraña

El 12 de septiembre, con la conmemoración del Día Internacional de Acción contra la Migraña, el mundo se une con un propósito firme: combatir y comprender esta compleja afección neurológica que afecta la vida de incontables personas. Este día representa mucho más que una simple fecha en el calendario; es una jornada centrada en tres pilares fundamentales.

Educar al público general:

Desmitificación: A pesar de su prevalencia, muchos mitos y malentendidos rodean a la migraña. No es simplemente un “dolor de cabeza más fuerte”; es una condición médica compleja con síntomas que van más allá del dolor craneal.

Reconocimiento de su gravedad: El propósito educativo de este día busca que la sociedad reconozca que las migrañas pueden ser increíblemente debilitantes. Los episodios migrañosos pueden interferir en la vida cotidiana, profesional y social de quienes la padecen, afectando su calidad de vida.

Fomentar la comprensión y empatía:

(<https://torrijostoday.com>)

ponerse en sus zapatos:

La empatía comienza por intentar comprender el mundo desde la perspectiva del otro. Para alguien que nunca ha experimentado una migraña, es crucial escuchar y tratar de entender lo debilitante que puede ser.

(<https://torrijostoday.com>)

España

Apoyo social: La sociedad debe ser un soporte para quienes viven con migraña, ofreciendo adaptaciones cuando sea necesario, y, sobre todo, no trivializando o menospreciando sus experiencias.

Promover la investigación y el desarrollo de tratamientos:

Avances científicos: Si bien ya existen tratamientos para la migraña, la ciencia médica está en constante evolución. Es esencial promover y apoyar investigaciones que busquen soluciones más efectivas y personalizadas.

Acceso a tratamientos: Además de desarrollar nuevas terapias, es crucial garantizar que quienes sufren de migraña tengan acceso a tratamientos y medicamentos adecuados, independientemente de su situación socioeconómica.

Cómo podemos actuar: Tres pasos esenciales en la lucha contra la migraña

La migraña, siendo una de las afecciones neurológicas más comunes, ha sido tradicionalmente malentendida e incluso trivializada. Sin embargo, la concienciación y acción colectiva pueden marcar la diferencia en la vida de quienes la padecen. Aquí te presentamos tres acciones concretas que cada uno de nosotros puede emprender:

Informándonos:

Desentrañar mitos: Muchas creencias erróneas rodean la migraña. Es esencial informarnos de fuentes fiables y confiables para comprender realmente su naturaleza y su impacto.

Conocimiento como herramienta: Al estar correctamente informados, estamos mejor equipados para combatir los estigmas asociados con esta afección. Además, podemos contribuir a educar a otros, ampliando la red de comprensión y apoyo.

- **Organización Mundial de la Salud (OMS):** www.who.int (<https://www.who.int>)

La OMS a menudo publica investigaciones y datos sobre una variedad de afecciones, incluida la migraña.

- **European Migraine & Headache Alliance (EMHA):** www.emhalliance.org (<https://www.emhalliance.org>)

Una organización que representa a las personas con migraña y cefalea en Europa.

- **Sociedad Española de Neurología (SEN):** www.sen.es (<https://www.sen.es>)

La SEN es la principal entidad relacionada con la neurología en España. A menudo publican guías, investigaciones y otros recursos sobre migraña y cefaleas.



(<https://torrijostoday.com/mostrando-apoyo/>)

(<https://torrijostoday.com/entrevista/>) Ser consciente de que alguien está lidiando con migraña y ofrecerle un ambiente cómodo, libre de luces intensas o ruidos fuertes, por ejemplo, puede ser de gran ayuda.

España (<http://>)

Escucha activa: A veces, un oído atento es todo lo que alguien necesita. Permitir que alguien comparta su experiencia con migraña, sin juzgar o minimizar su dolor, puede ser profundamente reconfortante para la persona afectada.

Compartiendo información:

Uso estratégico de las redes: Vivimos en la era de la información. Un simple clic puede permitir que la información sobre migraña llegue a miles de personas. Usa tus redes sociales para compartir datos, investigaciones y testimonios sobre la migraña.

Historias personales: Las experiencias personales tienen un poder especial para resonar con los demás. Si te sientes cómodo, comparte tu historia o la de alguien que conozcas. Estas narrativas personales pueden sensibilizar y educar a la comunidad de una manera muy efectiva.

El 12 de septiembre no es simplemente una fecha en el calendario. Es una oportunidad para reflexionar sobre la realidad de vivir con migraña y para actuar de forma consciente y solidaria. Es una invitación a la sociedad a entender, a cuidar y a apoyar. Porque la migraña no es un simple dolor de cabeza, es una lucha diaria que merece ser reconocida y enfrentada con empatía y acción.

Comparte esta noticia en tu red social favorita

Beloud



Facebook



Twitter



LinkedIn

WhatsApp

LO MÁS VISTO

El PP avisa a Sánchez, tras pedir Aragonés el referéndum: “El independentismo nunca tiene suficiente” (<https://torrijostoday.com/espana/el-pp-avisa-a-sanchez-tras-pedir-aragones-el-referendum-el-independentismo-nunca-tiene-suficiente/>)

Sánchez felicita la Diada y asegura que es momento de mirar al futuro y “seguir avanzando” en Cataluña (<https://torrijostoday.com/espana/sanchez-felicita-la-diada-y-asegura-que-es-momento-de-mirar-al-futuro-y-seguir-avanzando-en-cataluna/>)

Los ‘barones’ del PP se conjuran con Feijóo para una “oposición fuerte” contra Sánchez durante un almuerzo en ‘Génova’ (<https://torrijostoday.com/espana/los-barones-del-pp-se-conjuran-con-feijoo-para-una-oposicion-fuerte-contrasanchez-durante-un-almuerzo-en-genova/>)

Puigdemont califica a partidos constitucionalistas de “ejércitos borbónicos contemporáneos”