

SANIDAD | DÍA EUROPEO DE ACCIÓN CONTRA LA MIGRAÑA

Mucho más que un simple dolor de cabeza

Los expertos advierten, en el Día Europeo de Acción contra la Migraña, de los peligros de automedicarse • Más de 3,5 millones de personas padecen esta enfermedad

E. MARTÍN / TOLEDO

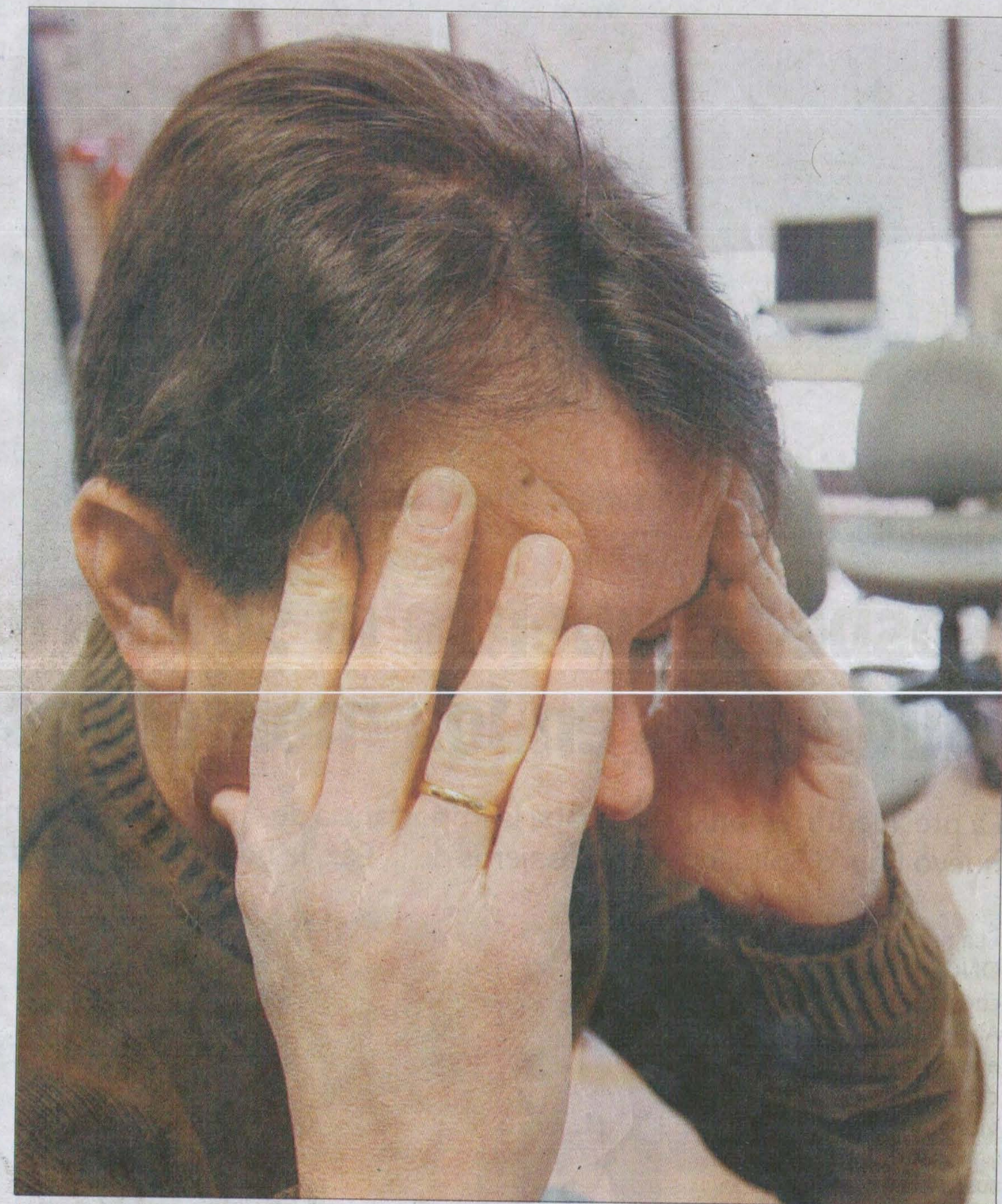
Los facultativos no se cansan de insistir en que no es bueno automedicarse y ayer lo volvieron a hacer coincidiendo con el Día Europeo de Acción contra la Migraña, una enfermedad que afecta a la calidad de vida de 3,5 millones de ciudadanos en España llegando al 16 por ciento de las mujeres y al siete por ciento de los varones, habitualmente comprendidos entre los 14 y los 55 años, por lo que es uno de los mayores problemas de salud de la población joven. Los datos que a día de hoy existen sobre la región de Castilla-La Mancha indican que doce de cada cien personas tienen esta enfermedad.

En este trastorno crónico que va más allá de un simple dolor de cabeza, explica el doctor Carlos Marsal, jefe del servicio de Neurología del Complejo Hospitalario de Toledo y coordinador autonómico del Plan de Acción de Lucha contra la Migraña (PALM), los desencadenantes son sufrir tensión nerviosa, ansiedad, depresión, una contractura muscular o el exceso del consumo de alcohol, tabaco y café. Pero entre las causas también se encuentra la falta o exceso de sueño, el abuso de analgésicos o la menstruación en mujeres jóvenes.

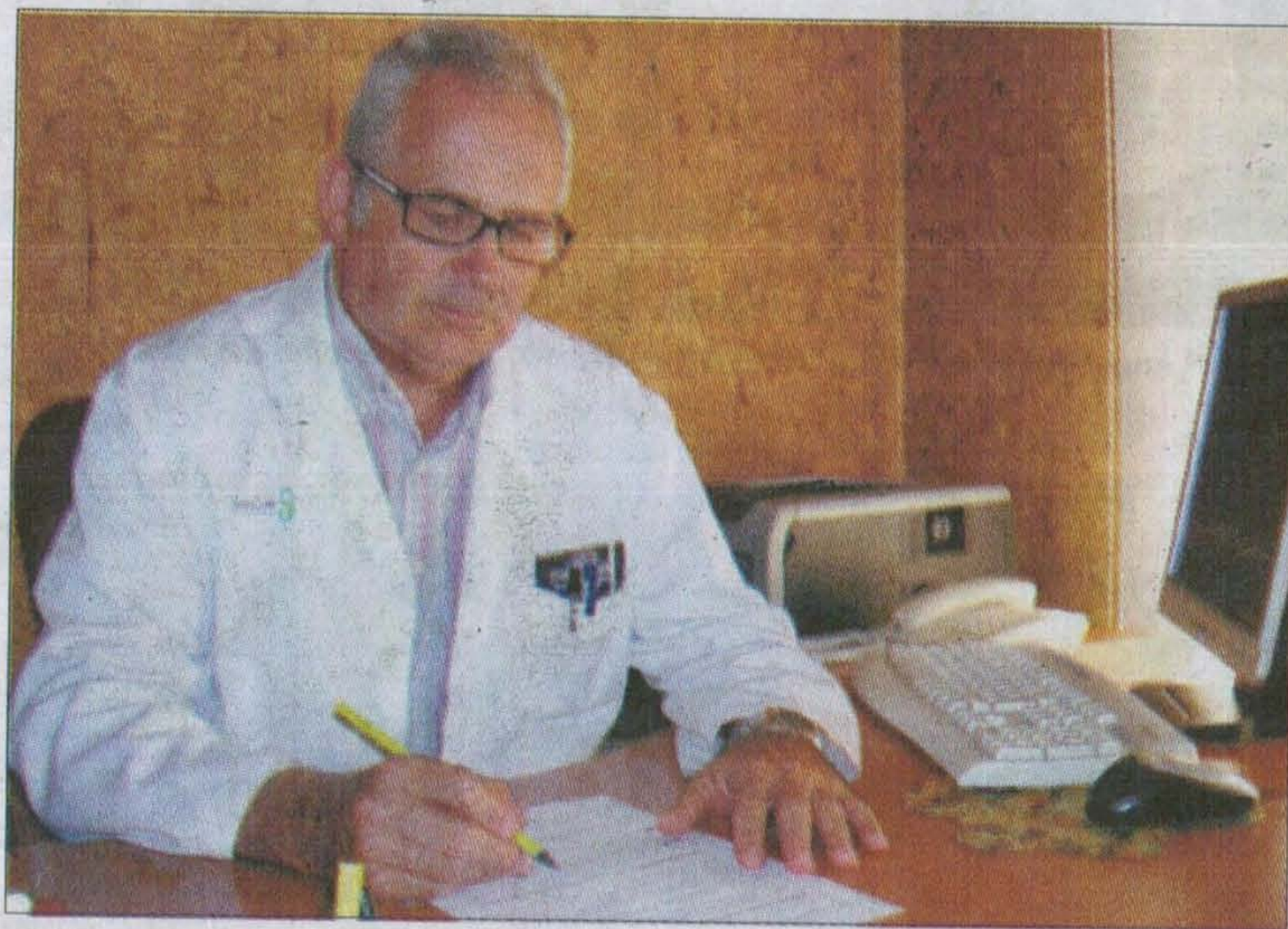
Aunque las migrañas no tienen cura, sus tratamientos mejoran «claramente» unos síntomas que pasan por episodios de dolor de cabeza que pueden durar entre 4 y 72 horas que, habitualmente, se acompañan de problemas como la fotofobia -rechazo a la luz- y sonofobia -rechazo al sonido- o por vómitos y a veces trastornos visuales.

El médico insiste en las consecuencias que sufrir esta enfermedad tiene en el día a día de los afectados -con gran impacto en su actividad laboral- puesto que algunos estudios apuntan que hasta el 42% de los pacientes sufren discapacidad moderada o grave. No obstante, entre un 20% y un 25% de las personas que tienen este problema nunca han consultado su dolencia con el médico y un porcentaje aún mayor (un 50 por ciento) abandona el seguimiento tras las primeras consultas. «Muchos ciudadanos que lo sufren, como saben que la enfermedad tiene una base genética y que la han padecido sus padres se automedican», lo que el facultativo considera un «error», ya que «hay distintos tipos de migrañas y cada uno tiene un tratamiento que hay que personalizar». Además, Marsal apunta que el abuso de analgésicos puede hacer que las migrañas aparezcan con más frecuencia.

Como primer paso en el tratamiento, los expertos recomiendan conocer los factores precipi-



Un 42 por ciento de los pacientes sufre discapacidad moderada o grave. / ARTURO PÉREZ



El doctor Carlos Marsal es el jefe del servicio de Neurología de Toledo.

tantes. Así, es importante tener un ritmo de sueño regular, practicar ejercicio de forma habitual, mantener una alimentación equi-

librada y sobre todo evitar el estrés. Sin embargo, en el ochenta por ciento de los casos se suele controlar la dolencia con «una

adecuada combinación del tratamiento no farmacológico y fármacos sintomáticos y preventivos». Con ello, insiste el facultativo que «mejora la calidad de vida de estos pacientes».

Así, el principal avance fue el desarrollo de los triptanes, «ya que fueron los primeros fármacos realmente selectivos para su tratamiento sintomático y ya se ha generalizado el uso de la toxina botulínica para el tratamiento de la migraña crónica», como señala también el doctor Samuel Díaz Insa, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN (Sociedad Española de Neurología).

Por otro lado, y según la SEN, la migraña supone un coste anual de unos 2.000 millones de euros por el absentismo y la pérdida de productividad laboral, lo que supone un coste estimado por paciente activo de 730 euros por cada año.