

El estrés y las crisis de migraña: ¿por qué hacer terapia mejora los dolores de cabeza?

12 septiembre, 2022



[Por: TeffyTello](#)

[REDACTED], una patología que se caracteriza por fuertes dolores de cabeza y cefaleas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) coloca a la migraña entre las 20 enfermedades que más incapacitan a los seres humanos en todo el mundo. Según la OMS, el 14% de la población mundial sufre migraña.

La migraña puede surgir a cualquier edad, aunque la mayoría de los casos ocurren entre los 20 y los 50 años. Además, tiene mayor afectación entre las mujeres que los hombres. Algunos de

los indicios que avisan la posibilidad de padecerla, además del fuerte dolor de cabeza, son síntomas como visión borrosa, náuseas o estrés.

Por tal motivo, ***El Cuco Digital*** entrevistó a Laura Rodríguez de Viña, médica neuróloga del Instituto Coordinador de Ablación e Implante de Mendoza (INCAIMEN), miembro de la Unidad de Vigilancia Tutelar para el tratamiento de Cannabis, docente de medicina en la Universidad Nacional de Cuyo y especialista en el Hospital Regional Antonio J. Scaravelli, brindó valiosa información sobre síntomas y tratamientos.

-Laura, nos podés contar ¿qué es la migraña?

La migraña es una cefalea primaria del sistema nervioso central, esta cefalea está caracterizada por un dolor en la mitad del cráneo, punzante, que se acompaña de mareos, náuseas, vómitos, a veces de sensibilización especial a la luz y al sonido, llamado fotofobia o sonofobia, que comienza discretamente y puede llegar a durar horas y días. El dolor puede llegar a ser tan intenso que interfiere con la actividad diaria de la persona.

Generalmente es una causa de discapacidad laboral a nivel mundial, obviamente depende de la intensidad y frecuencia de la aparición de la crisis y de la respuesta al tratamiento. Puede ser que sea hereditario y puede tener factores que la agravan. A veces van precedidas de síntomas llamados auras como alteraciones visuales o destellos de luz, a veces ven puntos ciegos, o padecen hormigueos o trastornos al hablar.

-¿Es una enfermedad que tiene cura?

Generalmente esta cefalea no tiene una cura definitiva y hay que diferenciarlas de otras cefaleas intensas como son las cefaleas secundarias a alteraciones vasculares o a tumores cerebrales. Existen tratamientos preventivos de estos episodios intensos y tratamientos analgésicos del episodio en sí, que es el momento de la crisis importante y que

generalmente va en aumento, lo que obliga al paciente a querer estar sin luz, sin sonidos. De hecho, son de tal magnitud que a veces los pacientes intentan tratamientos alternativos que no son los adecuados.

Hay tratamientos como son los higiénicos, dietéticos, que tiene que ver con los cambios de estilos de vidas. Además, estas cefaleas no discriminan edad, por que afecta a niños, jóvenes, y adultos. Inclusive, los factores hormonales aumentan la cefalea en la menopausia.

-¿Qué causa la migraña?

Hay causas genéticas, factores ambientales, desencadenantes hormonales, alimentos, bebidas alcohólicas, el cansancio excesivo, trastornos del sueño, estrés, ejercicios extremos, el abuso de medicamentos que conducen a la aparición de síntomas, entre otras causas.

-¿Hay tratamientos?

Tenemos el tratamiento preventivo, pero también el que necesita el paciente para detener los síntomas que se combaten con analgésicos, entre otras alternativas. Yo recomiendo, **mejorar el estilo de vida**: mayor relajación, mejorar la rutina para dormir y para comer, beber mucho líquido, hacer actividad física con regularidad.

También, **hay tratamientos alternativos** como es la acupuntura, la terapia cognitivo conductual, yoga, o la vitamina B2, que actualmente han estado dando buenos resultados.

-Hay pacientes que han hecho terapia cognitivo conductual y dicen que eso los ha ayudado a calmar sus dolores de cabeza, ¿puede ser posible esto?

El estrés es un disparador de las crisis migrañosas pero además, el estrés, puede producir la aparición de cefaleas tensionales que agravan las características de las cefaleas

por migraña y aumentan las cefaleas externas, ahí hay dos tipos de dolor que provoca una alteración en la calidad de vida. Por eso, la terapia conductiva conductual hace que disminuya el estrés con lo cual disminuye la aparición de las crisis tensionales o por ansiedad, disminuye la cefalea tensional y parece mejorar los síntomas de la migraña.

-¿Hay otras terapias que sirven?

Sí, sí por supuesto, hay muchas terapias alternativas que funcionan bien, esa que nombré recién es una de ellas, pero la idea es tratar de terminar con la cefalea satélites que son las que aumentan la sintomatología de las migrañas. Además, actuar sobre la migraña con preventivos y con analgésicos en casos de las crisis. Pero como tratamientos alternativos, las terapias son buenas.

-¿Qué le sugerís a los pacientes con migrañas?

Como la migraña tiene etapas hay que llevar un diario o un registro de estas crisis para que el paciente pueda contarle al médico y el profesional así saber ayudarlo a resolver la sintomatología. Primero hay una etapa que se llama pródromo que es el aviso de la migraña, luego, el aura, que es la segunda fase, seguidamente, el ataque que es la crisis en su máxima expresión y por último, el postdromo, que manifiesta las consecuencias de la migraña..

-¿Algo para agregar?

Lo importante es que ante estas características de dolor de cabeza **consulten con un neurólogo** para tener un tratamiento adecuado desde el inicio.