

1

¿Qué es la migraña?

La migraña (jaqueca) es una **cefalea primaria frecuente, recurrente e incapacitante afectando, no solo a la salud física sino también a la salud mental y social**, ya que muchas personas estigmatizan la enfermedad, sufriendola en silencio, pudiendo interferir de este modo **en la vida familiar, social y laboral** de la persona que lo sufre. Todo ello repercute en un **importante impacto económico en la sociedad**.

La migraña **puede aparecer de forma episódica** (frecuente si aparece hasta 9 días al mes, o **muy frecuente** si lo hace entre 10 y 14 días al mes) o **volverse crónica** (cuando aparecen síntomas 15 o más días al mes).



¿CÓMO SE PRESENTA?



Frecuente

Si aparece hasta 9 días al mes

Muy frecuente

Si lo hace entre 10 y 14 días al mes

Crónica

Cuando aparecen síntomas 15 o más días al mes

EPISÓDICA

CRÓNICA

2

Conoce la enfermedad en cifras

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** se estima que, en **2021, cerca del 40 % de la población mundial sufrió cefaleas**. Este síntoma suele estar relacionado en la mayoría de los casos con cansancio, falta de sueño, malos hábitos alimentarios, consumo de ciertos medicamentos, cambios de tiempo, incluso estrés. También tiene una importante predisposición genética. **La cefalea ha sido tradicionalmente subestimada, poco reconocida y tratada de forma insuficiente en todo el mundo.**



40%

de la población mundial sufrió cefaleas en 2021 según la OMS

CAUSAS Y FACTORES RELACIONADOS



Cansancio y falta de sueño



Consumo de ciertos medicamentos



Malos hábitos alimentarios



Estrés



Cambio de tiempo



Predisposición genética

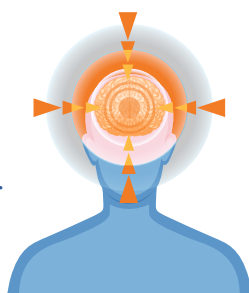
Las cefaleas pueden ser **primarias** (incluyen la migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes o racimo), aunque también pueden ser consecuencia del padecimiento de otra enfermedad (procesos infecciosos, problemas circulatorios, enfermedades relacionadas con el metabolismo, glaucoma, tumores cerebrales, estrabismo, etc.) conocidas como **cefaleas secundarias**. El **90% de los casos de cefaleas son primarias**.

Cuando el **dolor de cabeza se vuelve recurrente** podemos hablar de **migraña** (jaqueca), dentro del conjunto de enfermedades neurológicas.

TIPOS DE CEFALEAS

Primarias (90% de los casos)

Incluyen la migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes o racimo.



Secundarias (10% de los casos)

Son consecuencia del padecimiento de otra enfermedad (procesos infecciosos, problemas circulatorios, enfermedades relacionadas con el metabolismo, glaucoma, tumores cerebrales, estrabismo, etc.)



14%
de la población
mundial padece
migraña (1 de cada 7
personas)

Concretamente, según la **OMS**, la migraña afecta al **14 % de la población mundial**. Es decir, **una de cada siete personas en el mundo padece esta dolencia**, declarándose como la **séptima enfermedad a escala global** y la **segunda desde el punto de vista neurológico**, siendo responsable de un alto porcentaje de absentismo y de pérdida de productividad laboral.

En nuestro país, afecta a más de **5 millones de adultos**, de los cuales **1,5 millones** la padecen en su **forma crónica**. Principalmente aparece **en edades comprendidas entre los 20 y 50 años y en plena etapa de desarrollo personal y laboral**, lo que hace que se convierta en la **primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años y en más del 50%** de las personas que la padecen presentan un **grado de discapacidad grave o muy grave**, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN). A pesar del importante impacto de esta enfermedad, la SEN estima que más de un **40% de las personas que sufren esta enfermedad están aún sin diagnosticar**, más de un **50% se automedica con analgésicos sin receta**, y sólo un **56% de las personas con migraña han recibido un diagnóstico por profesional sanitario**.

MIGRAÑA: UN PROBLEMA REAL



+5
millones de adultos en
España la padecen



Más del 50%
con discapacidad
grave o muy
grave.



Afecta principalmente
a personas entre los 20 y
50 años, en plena etapa
de desarrollo personal y
laboral.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO: RETOS ACTUALES



+40%

de las personas están
aún sin diagnosticar



+50%

se automedica con
analgésicos sin receta



56%

tiene un diagnóstico
médico



En nuestro país, la migraña es **3 veces más frecuente en mujeres que en hombres**. Su **diagnóstico es tardío** ya que los síntomas son complejos, enmascarados con la presencia de otras enfermedades y se manifiestan de forma muy distinta en cada persona, **dificultando así un tratamiento adecuado**.



3

Síntomas de la migraña

La migraña es un **desorden neurológico** que puede **desarrollarse en 4 fases**, cada una de ellas con distintos síntomas. No todas las personas que sufren una crisis pasan por todas ellas:



FASE 1: Pródromo

Se caracteriza por **cambios que advierten** de una migraña, **desde uno o dos días hasta pocas horas antes**: estreñimiento, cambios repentinos en el estado de ánimo, ansiedad por comer, retención de líquido, mayor frecuencia en orinar, aumento de sed, cansancio o sueño, rigidez o dolor de cuello, dificultad para concentrarse o confusión, sensibilidad a la luz y sonido, etc.



FASE 2: Aura

Solo aparece en un tercio de las personas que padecen migraña, **justo antes o durante el inicio del dolor**. Son alteraciones temporales y reversibles del sistema nervioso. Sus síntomas se caracterizan por afectar principalmente a la vista (destellos luminosos), tacto (hormigueos en la punta de los dedos de una mano, ascendiendo por el hombro hasta la comisura de boca y lengua) y/o lenguaje (dificultad de comprensión del lenguaje y/o de articular palabras).



FASE 3: Ataque

Es la etapa más frecuente y principal de la migraña. El dolor de cabeza es **agudo, intenso, gradual (se inicia de forma leve y va aumentando con el paso de las horas) y pulsátil** que afecta a un solo lado de la cabeza. Sin embargo, el dolor también puede expandirse y afectar a toda la cabeza o cambiar de lado de un episodio a otro. **Suele durar más de 4 horas y menos de 3 días**. Los movimientos de cabeza, el ruido o la actividad física empeoran el dolor. También se experimenta intolerancia a la luz, a los sonidos e incluso a los olores. Puede acompañarse de náuseas y vómitos.



FASE 4: Postdromo

Es la última fase que ocurre **después de que el dolor ceda paulatinamente**. Puede prolongarse **durante uno o dos días**. Generalmente, los síntomas se manifiestan en fatiga extrema, problemas de concentración (niebla mental), dolores musculares persistentes, mareos y sensibilidad residual a la luz.