

1

Què és la migranya?

La migranya és una **cefalea primària freqüent, recurrent i incapacitant que no només afecta la salut física, sinó també la salut mental i social**, ja que moltes persones estigmatitzen la malaltia, la pateixen en silenci i pot interferir d'aquesta manera **en la vida familiar, social i laboral** de la persona que la pateix. Tot això repercuteix en un **important impacte econòmic en la societat**.

La migranya **pot aparèixer de manera episòdica** (freqüent si apareix fins a 9 dies al mes, o **molt freqüent** si ho fa entre 10 i 14 dies al mes) o **tornar-se crònica** (quan apareixen símptomes 15 dies o més al mes).



COM ES PRESENTA?



Freqüent

Si apareix fins a 9 dies

Molt freqüent

Si ho fa entre 10 i 14 dies al mes

Crònica

Quan apareixen símptomes 15 o més dies al mes

EPISÒDICA

CRÒNICA

2

Coneix la malaltia en xifres

Segons l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** s'estima que, **el 2021, prop del 40% de la població mundial va patir cefalees**. En la majoria dels casos, aquest símptoma sol estar relacionat amb el cansament, la falta de son, els mals hàbits alimentaris, el consum de certs medicaments, els canvis de temps i fins i tot l'estrès. També té una important predisposició genètica. **La cefalea ha estat tradicionalment subestimada, poc reconeguda i tractada d'una manera insuficient a tot el món.**



40%

de la població mundial
va sofrir cefalees en
2021 segons l'OMS

CAUSES I FACTORS RELACIONATS



Cansacio i falta de somni



Consum d'uns certs
medicaments



Mals hàbits alimentaris



Estrès



Canvi de temps



Predisposició
genètica

Les cefalees poden ser **primàries** (inclouen la migranya, la cefalea tensional i la cefalea en brots o agrupaments), encara que també poden ser conseqüència del fet de patir una altra malaltia (processos infecciosos, problemes circulatoris, malalties relacionades amb el metabolisme, glaucoma, tumors cerebrals, estrabisme, etc.) conegudes com a **cefalees secundàries**. El **90% dels casos de cefalees són primàries**.

Quan el **mal de cap es torna recurrent** podem parlar de **migranya**, dins del conjunt de malalties neurològiques.

TIPUS DE CEFALEES

Primàries

(90% dels casos)

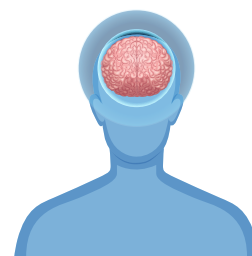
Inclouen la migranya, la cefalea tensional i la cefalea en brots o ram.



Secundàries

(10% dels casos)

Són conseqüència del patiment d'una altra malaltia (processos infecciosos, problemes circulatoris, malalties relacionades amb el metabolisme, glaucoma, tumors cerebrals, estrabisme, etc.)



14%

de la població mundial pateix migranya

(1 de cada 7 persones)

Concretament, segons l'OMS, la **migranya afecta el 14% de la població mundial**. És a dir, **una de cada set persones al món pateix aquesta malaltia**, fet que fa que sigui la **setena malaltia a escala global** i la **segona des del punt de vista neurològic**, i responsable d'un alt percentatge d'absentisme i de pèrdua de productivitat laboral.

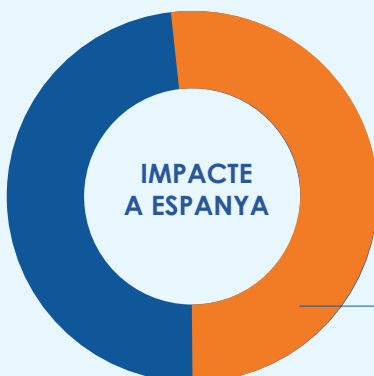
Al nostre país, afecta més de **5 milions d'adults**, dels quals **1,5 milions** la pateixen en la seva **forma crònica**. Principalment, apareix **en edats compreses entre els 20 i 50 anys i en plena etapa de desenvolupament personal i laboral**, la qual cosa fa que es converteixi en la **primera causa de discapacitat entre els adults menors de 50 anys i en més del 50% de les persones que la pateixen presenten un grau de discapacitat greu o molt greu**, d'acord amb la Societat Espanyola de Neurologia (SEN). Malgrat l'important impacte d'aquesta malaltia, la SEN estima que més d'un **40% de les persones que pateixen aquesta malaltia encara estan sense diagnosticar**, més d'un **50% s'automedica amb analgèsics sense recepta**, i només un **56% de les persones amb migranya han rebut un diagnòstic per part de professional sanitari**.

MIGRANYA: UN PROBLEMA REAL



+5

milions d'adults a Espanya la pateixen



IMPACTE
A ESPANYA

Més del 50%
amb discapacitat
greu o molt greu.



Afecta principalment a persones entre els 20 i 50 anys, en plena etapa de desenvolupament personal i laboral.

DIAGNÒSTIC I TRACTAMENT: REPTES ACTUALS



+40%
de les persones estan
encara sense



+50%
s'automedica amb
analgèsics sense



56%
té un diagnòstic
mèdica



Al nostre país, la migranya és **3 vegades més freqüent en dones que en homes**. Es **diagnostica tard**, ja que els símptomes són complexos, emmascarats amb la presència d'altres malalties i es manifesten d'una manera molt diferent a cada persona, **cosa que en dificulta un tractament adequat**.



3

Símptomes de la migranya

La migranya és un **desordre neurològic** que pot **desenvolupar-se en 4 fases**, cadascuna de les quals amb diferents símptomes. No totes les persones que pateixen una crisi passen per totes les fases:



FASE 1: Pròdrom

Es caracteritza per **canvis que adverteixen** d'una migranya, **des d'un o dos dies fins a poques hores abans**: restrenyiment, canvis sobtats en l'estat d'ànim, ansietat per menjar, retenció de líquid, més freqüència en orinar, augment de set, cansament o somni, rigidesa o mal de coll, dificultat per concentrar-se o confusió, sensibilitat a la llum i el so, etc.



FASE 2: Aura

Només apareix en un terç de les persones que pateixen migranya, **just abans o durant l'inici del dolor**. Són alteracions temporals i reversibles del sistema nerviós. Els símptomes es caracteritzen per afectar principalment la vista (centellejos lluminosos), tacte (formiguejos a la punta dels dits d'una mà, que pugen per l'espatlla fins a la comissura de boca i llengua) o llenguatge (dificultat de comprensió del llenguatge o d'articular paraules).



FASE 3: Atac

És l'etapa més freqüent i principal de la migranya. El mal de cap és **agut, intens, gradual (s'inicia de manera lleu i va augmentant amb el pas de les hores) i pulsatiu** que afecta un sol costat del cap. No obstant això, el dolor també pot expandir-se i afectar tot el cap o canviar de banda d'un episodi a un altre. **Sol durar més de 4 hores i menys de 3 dies**. Els moviments de cap, el soroll o l'activitat física empitjoren el dolor. També s'experimenta intolerància a la llum, als sons i fins i tot a les olors. Pot acompanyar-se de nàusees i vòmits.



FASE 4: Postdrom

És l'última fase que passa **després que el dolor cedeixi gradualment**. Es pot allargar **durant un o dos dies**. Generalment, els símptomes es manifesten en fatiga extrema, problemes de concentració (boira mental), dolors musculars persistents, marejos i sensibilitat residual a la llum.