

El impacto del estrés sobre las migrañas: cómo prevenir el dolor y conseguir que el cerebro descanse

Además del estrés derivado del trabajo, según el estudio 360 Well-Being Survey de Cigna, la política global y los conflictos actuales es ya una nueva fuente de estrés que afecta a casi un 30% de la población, y que puede agravar los casos de migrañas crónicas. Evitar la infoxicación, saber cuándo tomarse un descanso, cuidar los tres pilares de un cuerpo sano o controlar el abuso de medicamentos contribuyen a mantener un equilibrio físico y mental y son la base para prevenir nuevos episodios.

Las situaciones de estrés y ansiedad tienen un impacto especialmente dañino sobre las personas que sufren migrañas crónicas. En estos pacientes, la incertidumbre, el miedo o las noticias negativas pueden generar un malestar emocional que se relaciona de manera directa con un nuevo episodio o una molestia acentuada de esta patología. Y es que el estrés, la tensión o la angustia son factores ambientales que pueden desencadenar o empeorar un episodio de migraña.

La tensión del trabajo, la evolución de la economía, el nuevo contexto internacional, así como otras dificultades personales, suponen condicionantes claves para que se produzcan repeticiones de esta dolencia que sufren, de manera general, más mujeres que hombres. Tal y como señala el reciente estudio Cigna 360 Well-Being Survey 2022, la política global y el conflicto internacional actual es una fuente de estrés que afecta ya a casi un 30% de la población, convirtiéndose en una situación de estrés adicional para aquellos casos de migrañas crónicas.

Las migrañas son un tipo de enfermedad neurológica en la que los pacientes sufren una cefalea de gran intensidad, aguda y recurrente, que suele tener una duración de entre 2 y 72 horas, y que se manifiesta, a menudo, con un dolor pulsátil que afecta a un solo lado de la cabeza. En casos más severos, este dolor puede venir acompañado de náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz. En algunos pacientes, además, es posible ver un conjunto de signos de advertencia o "aura" como la visión borrosa o destellos luminosos que aparecen antes del dolor de cabeza.

Para María Sánchez, e-Health Manager de Cigna España: "Evitar por completo la migraña o la cefalea tensional provocada por la ansiedad no es posible, pero sí que hay ciertas medidas que se pueden adoptar para al menos disminuir los riesgos y la frecuencia de estos episodios. Se trata de una enfermedad muy limitante para las personas que la sufren ya que, en muchos casos, se presenta como mucho más que un dolor de cabeza, provocando náuseas, vómitos o incluso episodios de ceguera temporal que impiden desarrollar las actividades del día a día o rendir en el trabajo con normalidad".

Con motivo del Día Internacional de Acción contra la Migraña, desde Cigna, la aseguradora de salud, proponen una serie de recomendaciones para prevenir nuevos episodios de migraña relacionados con el estrés y las noticias negativas, y conseguir así que el cerebro descanse y se relaje:

Escapar de la infoxicación: en la era de la sobrecarga informativa es esencial poner límites y manejar la información que se recibe por parte de los medios. Evitar una exposición prolongada a las malas noticias ayuda a reducir los niveles de ansiedad, agobio y agotamiento mental que son tres desencadenantes de un posible ataque de migraña. Apagar la televisión a tiempo, desconectar durante un rato y centrarse en hobbies son métodos efectivos para combatir el exceso de noticias negativas y ayudar a que el cerebro respire.

Saber parar a tiempo: el estrés o la ansiedad derivados de los problemas personales o profesionales son un detonante específico para las migrañas. Controlar la respiración o incluso apostar por la meditación son consejos que pueden ayudar a mantener la calma. En la oficina, salir a dar un paseo para respirar aire fresco o realizar unos masajes en la zona del cuello y las cervicales que alivien la tensión suelen ser útiles de cara a prevenir el dolor.

Situar la migraña al nivel de cualquier otra enfermedad: Uno de los grandes problemas a los que se enfrenta la población que sufre de migrañas crónicas es la estigmatización todavía vigente en el trabajo. Comunicar que se padece de migrañas de manera crónica puede resultar positivo a la hora de tramitar cualquier baja por enfermedad, y ayuda a restar ansiedad "por no ir a trabajar". Al hacer partícipes a compañeros y directivos, se obtiene un nivel de comprensión que puede ayudar a aliviar la sobrecarga de trabajo y el estrés físico y emocional derivado de ello.

Los 3 pilares de un cuerpo sano: la actividad física, el descanso y mantener un equilibrio nutricional son comunes a cualquier persona. No obstante, en el caso de los pacientes con migrañas, es todavía más importante mantener una rutina de sueño adecuada (ni muy poco ni mucho), y no abusar de sustancias estimulantes como el café, el tabaco o el alcohol o alimentos como el chocolate o el queso curado que pueden contribuir a una crisis. La actividad física intensa en estos pacientes no está recomendada, pero sí realizar ejercicio físico con moderación como salir a caminar o practicar yoga.

Controlar el uso de medicamentos: El uso excesivo de medicamentos también puede contribuir a la aparición de nuevos episodios de migraña. Para ello, es importante realizar un seguimiento continuo con los profesionales médicos y evitar así un efecto rebote de los analgésicos, o bien que el uso prolongado y habitual de ciertos fármacos provoque más dolores de cabeza.

Datos de contacto:

Redacción
683660013

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>