



Antonia Cancino es la presidenta de la Fundación Club de la Migraña (en Instagram @clubdelamigrana).

RICHARD SALGADO

Antonia Cancino preside una fundación donde comparte con otros pacientes

"Me diagnosticaron con migraña a los ocho años y ya tengo 33"

CAMILA FIGUEROA

Hace décadas que no come naranjas porque desencadenan en ella ese tipo de dolor de cabeza crónico.

La niebla mental de la migraña se instala en el cerebro de Antonia Cancino (33) con la misma insistencia monótona del trombón sordo que aparece en los dibujos animados. Un wah-wah cognitivo, dice, que se escucha similar a la voz de la profesora de Charlie Brown, y que poco a poco lo disuelve todo. Periodista y presidenta de la Fundación Club de la Migraña, Cancino padece este tipo de dolor de cabeza crónico desde los cinco años, experiencia que la llevó recientemente al Primer Policy Summit de Migraña, organizado por la Universidad Autónoma.

¿A qué edad fue diagnosticada?
 "El diagnóstico oficial llegó cuando tenía ocho años, pero los dolores o mis primeros recuerdos son de cuando tenía cinco. Soy paciente de migraña crónica refractaria; tengo de 15 a 20 episodios al mes. Una migraña crónica se define por 15 episodios o más mensuales, durante tres meses seguidos. Refractaria significa que no responde bien a los medicamentos".

¿Cuáles son sus primeros recuerdos de migraña?
 "Recuerdo que tenía que devolverme de los cumpleaños por la migraña

porque me daban vómitos. Debía llegar con mi propia comida, que no tenía colorantes ni saborizantes. Recuerdo que en clases sentía que mi cabeza pensaba muy rápido y debía poner el doble de atención. Aunque nunca tuve malas notas, sí tenía que hacer un doble esfuerzo. También recuerdo tener que detener viajes en micro por los vómitos".

¿Había alimentos que no podía comer?

"Sí, cuando me diagnosticaron tuve que dejar los cítricos y los quesos porque me desencadenaban dolor. No como naranjas desde los ocho años".

¿Cómo sabe cuándo viene una migraña?

"Siento una neblina mental, como si todo se volviera más lento. Es como la voz de la profesora de Charlie Brown. Luego empieza una presión muy fuerte en un lado de la cabeza y me dan muchos antojos relacionados con los gatillantes de mi migraña. También puedo ver puntitos en uno de los ojos. Esos síntomas ocurren entre 30 minutos y dos horas antes de un episodio. No siempre avisa; a veces, simplemente ocurre".

¿Qué hace en esos casos?

"Tomo un medicamento para disminuir la intensidad del dolor. Por ejemplo, si el dolor de la migraña es escala diez, con el fármaco se logra bajar a cinco. Como técnica, una vez que me tomo el medicamento, me acuesto, pongo un guatero bajo los pies y un paño frío en la cabeza que me tape los ojos. Tiene

que ser en oscuridad y silencio. Eso me ayuda a equilibrar los síntomas, como la fatiga, los vómitos y la neblina mental. Trato de dormir bien y no saltarme comidas para prevenir episodios. Hay instancias en las que no puedo evitar una migraña".

¿Cuáles instancias?

"Cuando tengo gripe, por ejemplo, y no puedo respirar bien. La migraña hormonal también es difícil de controlar, antes y durante el periodo menstrual; por eso uso un anticonceptivo que me suspende la menstruación todo el año. Otra cosa que no puedo evitar, y que puede ser curiosa, es que me da migraña cuando me asustan".

¿Cuánto dura un episodio en su caso?

"Lo mínimo es un día, pero he llegado a estar seis meses con episodios diarios o día por medio. En esos casos he tenido que recurrir a tratamientos más complejos como la toxina botulínica, que sirve para tratar ciertos puntos de tensión y dolor".

¿Recuerda algún mes sin tener migraña?

"Me diagnosticaron con migraña a los ocho años y ya tengo 33. No, no tengo memoria ni conciencia de haber tenido un mes completo sin dolor. Una semana o dos sí, pero no más. He tenido etapas en las que no han ocurrido los 16 episodios mensuales, sino solo dos o tres. Eso es lo máximo. Que fuerte la pregunta, nunca lo había pensado".

¿Por qué ocurre?

Raúl Juliet, jefe del Programa de Neurología de Adultos de la Universidad de Santiago, participó en un estudio publicado en la revista "Cephalalgia", que determinó que la prevalencia de la migraña en Chile es de 10,27%. Explica que la migraña se produce en ciertas personas cuyo cerebro interpreta como dolorosos los estímulos que no lo son. "Se libera de forma anómala un neurotransmisor a través del sistema trigéminovascular. Esa liberación activa ciertos núcleos del cerebro donde se analiza la información, se activa una señal errada del dolor y finalmente se provoca la migraña", dice el neurólogo, quien expuso el Policy Summit de Migraña. Además, asegura que los estímulos desencadenantes pueden ser, por ejemplo, la falta de sueño, saltarse comidas, cambios en la luz, alimentos a base de glutamato o ricos en tiramina, como el chocolate y los quesos añejos.