LITORALPRESS

Fecha: 14-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: **“Estamos viendo a jóvenes, incluso adolescentes, con migrañas varias veces a la semana”**

Pág. : 10
Cm2: 472,5
VPE: $ 6.207.163

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Entrevista a Emad Estemalik, destacado neurólogo de Cleveland Clinic (EE.UU.)

“Estamos viendo a jóvenes, incluso adolescentes, con migrañas varias veces a la semana”

El exceso de pantallas está favoreciendo el fenómeno, advierte el médico. Otro gatillante es un aditivo típico en ciertas comidas, además de los alimentos ultraprocesados.

JANINA MARCANO

“Cada vez vemos a más personas jóvenes con episodios frecuentes de migraña”. La advertencia la hace Emad Estemalik, destacado neurólogo radicado en EE.UU. y especialista en dolores de cabeza.

“Es esperable que alguien joven pueda tener migrañas un par de veces al año, pero lo que estamos viendo ahora son jóvenes, incluso adolescentes de 12 a 15 años, con migrañas varias veces a la semana”, afirma a “El Mercurio” el médico, quien actualmente es jefe de la Sección de Cefaleas y Dolor Facial de Cleveland Clinic (EE.UU.), reconocido como uno de los mejores centros médicos a nivel global.

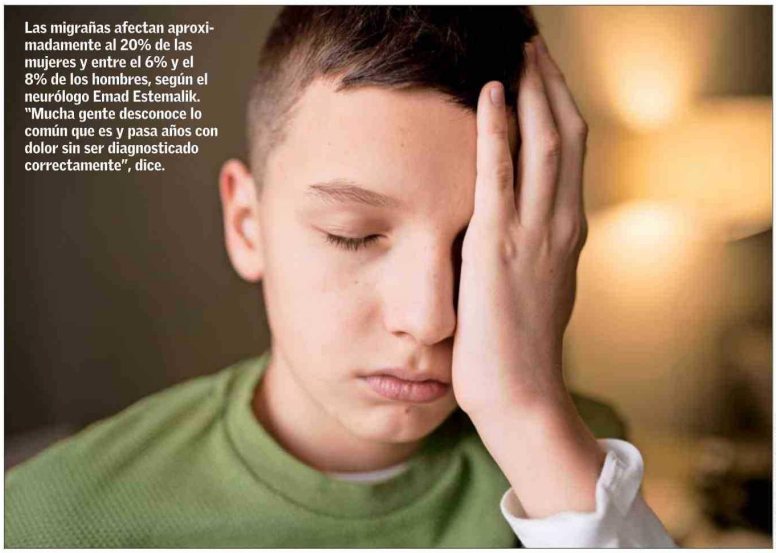
CEDIDA

Emad Estemalik es reconocido por su trabajo en el tratamiento preventivo de la migraña y el dolor de cabeza crónico.

El especialista visitó el país recientemente para participar en el Tercer Encuentro Internacional Health Connect, organizado por RedSalud en el Sanatorio Alemán en Concepción.

Durante su visita, conversó con “El Mercurio” sobre los nuevos factores que se asocian a cuadros de migraña y cómo ha cambiado el entendimiento de la enfermedad.

En los jóvenes, asegura, el ritmo de la vida moderna con altos niveles de estrés así como el uso constante de redes sociales, que implica alta exposición a pantallas, “están causando un gran cambio, más migrañas y de forma más crónica”, afirma Estemalik.



Las migrañas afectan aproximadamente al 20% de las mujeres y entre el 6% y el 8% de los hombres, según el neurólogo Emad Estemalik. “Mucha gente desconoce lo común que es y pasa años con dolor sin ser diagnosticado correctamente”, dice.

MAINTIFIC / CREATIVECOMMONS

Según explica, la hiperconexión digital es un factor cada vez más relevante —en todas las edades— para la aparición de episodios migrañosos en quienes viven con la patología.

“Sabemos que el tiempo excesivo frente a pantallas causa una tensión sostenida en los músculos de los ojos y de la cara que, durante largos períodos, puede influir”.

—¿Cuál es su recomendación considerando el estilo de vida actual?

“Tomar pausas frecuentes sin mirar ninguna pantalla, idealmente descansar cada hora durante cinco o diez minutos. Y cuando digo descansar, no me refiero a pasar del computador al teléfono. La idea es no mirar ninguna pantalla”.

Componente hereditario

Aunque factores como el estrés, el sueño y ciertos alimentos pueden gatillar episodios en pacientes, Estemalik precisa que la principal diferencia entre quienes desarrollan la enfermedad y quienes no “está en un desorden genético que puede ocurrir dentro de la familia y que está relacionado con el cromosoma 19”. Lo más común, asegura, “es que las personas la hereden de la madre”.

—¿Qué otros factores de estilo de vida se ha visto que pueden gatillar episodios en estos pacientes?

“De los que podemos modificar, la dieta es muy importante. Quienes viven con migrañas, no deben comer constantemente glutamato monosódico o MSG, ingrediente muy presente en la comida asiática. Les digo a casi todos los pacientes con migrañas que eviten cierta comida, como la china o en general alimentos asiáticos. Otros alimentos que influyen son los ultraprocesados en general, que vienen con muchos conservantes, así como la cafeína en exceso. Después, otros factores importantes son el sueño, no dormir suficiente ni bien, y la deshidratación”.

En las mujeres, específicamente, la fluctuación hormonal, esencialmente de los niveles de estrógeno, juega un rol en la aparición de episodios de migraña, asegura Estemalik. “Por eso es importante tener en cuenta que, en mujeres con migrañas que toman anticonceptivos orales, se prefieren aquellos con bajas dosis de estrógeno o basados en progesterona”.

—¿Cuál cree que sigue siendo un mito importante sobre la migraña?

“Algo que sigue siendo un gran error es pensar que los pacientes deben tomar ibuprofeno o paracetamol casi todos los días. Error. Lo que hace esto es crear más dolor de cabeza. Nosotros les llamamos dolores de cabeza rebote, que en algunas personas pueden aparecer todos los días, a consecuencia del uso excesivo de estos medicamentos”.

En su lugar, dice, lo recomendable es acudir al médico para entender qué medicamento “es el adecuado para reducir la frecuencia de las migrañas, por ejemplo, bajarlas de siete a dos en un mes, en vez de tomar un fármaco cada vez que tengas dolor. Y se puede utilizar una nueva generación de medicamentos que apuntan a eso”.

Según explica el médico, uno de los mayores avances en migrañas fue descubrir en la última década que no se trata solo de un problema vascular, sino también de inflamación en el sistema nervioso.

Eso, señala, permitió desarrollar nuevos tratamientos dirigidos específicamente a una molécula llamada CGRP, asociada al desarrollo de las crisis de migraña. De allí la importancia de ir al especialista, para ver la posibilidad de tomar una medicina específica para esta patología.

A diferencia de un dolor de cabeza típico, “que suele ser breve y sentirse como presión, las migrañas se pueden reconocer porque nunca son suaves. Siempre son de moderadas a severas, pueden durar desde horas hasta varios días y, generalmente, dificultan que la persona pueda cumplir sus actividades, porque suelen venir acompañadas de náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz”, puntualiza.