

## EDITORIAL

# Vivir con migraña

**L**a migraña es una enfermedad neurológica crónica que se caracteriza por dolores de cabeza intensos y debilitantes.

Según el médico Andrés Glasinovic, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, la migraña es más común en mujeres debido a factores hormonales y genéticos.

La prevalencia de migraña en mujeres es hasta tres veces superior a la de los hombres, y es una de las principales causas de años de vida saludable perdidos en mujeres jóvenes en Chile.

Este es un problema de Salud Pública importante en Chile. Según estudios se estima que 1 de cada 10 chilenos la sufre, lo que equivale a 2 millones de personas.

El impacto de la migraña en la vida de las personas que la sufren es indiscutible. El 77% de los pacientes asegura que

le limita sus actividades de ocio.

El 72%, por otro lado, enfrenta dificultades para cumplir con sus responsabilidades diarias.

Por otra parte, el 68%



**Es fundamental consultar con un médico para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuado”.**

de los afectados sufre interrupciones constantes del sueño. Un 42% de estos pacientes espera más de 5 años para obtener un diagnóstico profesional.

La migraña se caracteriza por un dolor pulsátil, generalmente en un lado de la cabeza, que se

exacerba con los movimientos y se asocia con náuseas, sensibilidad al ruido y la luz.

El manejo de la migraña debe ser integral, incluyendo cambios en el estilo de vida y tratamiento farmacológico.

Algunos consejos para manejar la migraña son: dormir bien (al menos 7 horas); evitar el estrés con técnicas de relajación; evitar factores desencadenantes como ciertos alimentos o ambientes.

En cuanto al tratamiento farmacológico, los antiinflamatorios no esteroideos son la primera línea de tratamiento, seguidos de los triptanes en casos más severos.

La migraña es una enfermedad compleja que requiere un enfoque personalizado. Si sufres de migrañas, es fundamental consultar con un médico para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuado. No te resignes a vivir con dolor.