

Tanto de tipo aeróbico como el de fuerza, aseguran médicos especialistas:

# Hacer ejercicio es un buen remedio contra la migraña

JANINA MARCAÑO

Para muchas personas con migraña, el esfuerzo físico ha sido históricamente visto como un posible desencadenante de dolor.

Sin embargo, la evidencia científica más reciente sugiere que, cuando se practica de forma adecuada, la actividad física no es solo segura, sino que puede convertirse en un aliado para prevenir crisis.

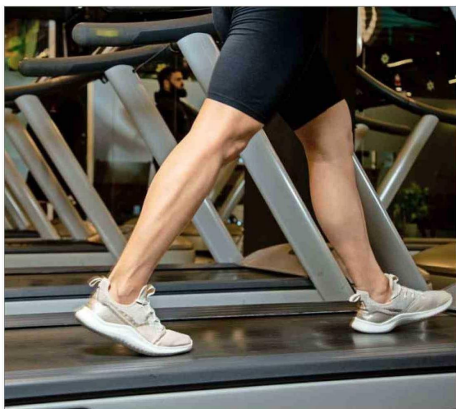
Así lo explican médicos locales especialistas. Luis Vergara, médico deportólogo de UC Christus, señala que "cuando el ejercicio está bien indicado y se realiza correctamente, puede hacerle bien a estos pacientes e incluso disminuir el riesgo de tener una crisis".

Sobre la creencia extendida de que la actividad física provoca o empeora la migraña, Vergara explica que existe un grupo específico de pacientes en los que el esfuerzo puede asociarse a dolor, fenómeno que suele denominarse "migraña inducida por ejercicio".

Vergara comenta: "Es un nombre muy negativo, porque da la idea de que la actividad física les hace mal. Hoy se sabe que eso no ocurre por el ejercicio en sí, sino porque está mal indicado o mal ejecutado".

Según el especialista, se trata

Aunque existe un grupo específico en quienes la actividad física mal ejecutada puede gatillar crisis, la evidencia científica reciente muestra que, en la mayoría de los pacientes, ejercitarse regularmente reduce la frecuencia y la intensidad del dolor.



Los casos globales de migraña han aumentado en más de 58% desde los años 90. Pero el deporte puede ser un aliado para combatirla.

de personas especialmente sensibles a los cambios de presión que se producen durante ciertos esfuerzos físicos intensos, como el levantamiento brusco de peso.

Fuera de ese grupo específico, tanto la actividad aeróbica —como caminar o nadar— como el entrenamiento de fuerza —por ejemplo, levantar pesas o trabajar

## Variedad de deportes

En población general, un estudio que siguió durante 30 años a más de 100 mil personas encontró que quienes combinan distintos tipos de ejercicio a la semana tienen un 19% menos de riesgo de morir, en comparación con quienes realizan siempre el mismo tipo de actividad física. El trabajo se publicó esta semana en *BMJ Medicine*. Según los autores, esto se explicaría porque combinar ejercicios impacta distintos sistemas del organismo.

con el propio peso corporal— pueden ayudar a prevenir la aparición de la migraña, coinciden los especialistas.

"Estudios y múltiples revisiones muestran que distintas modalidades de ejercicio pueden reducir la frecuencia, la duración y la severidad del dolor en las mi-

grañas", señala César Kalazich, *past-president* de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.

A su juicio, el ejercicio moderado —aquel que permite mantener una conversación mientras se realiza— es el que cuenta con mayor respaldo en la evidencia.

Un estudio publicado recientemente en *The Journal of Headache and Pain* concluyó que la actividad física aeróbica ayuda a reducir el número de días con migraña una vez que se presenta.

Aunque también existen datos que apoyan el entrenamiento de fuerza progresivo, es decir, ir aumentando la carga de forma gradual con el tiempo. "En una revisión con más de dos mil pacientes se observaron muy buenos resultados con ejercicio de fuerza, especialmente para reducir la severidad del dolor", agrega Kalazich.

Alberto Millar, neurólogo de Clínica Indisa y especialista en cefaleas, confirma que actualmente "el ejercicio físico es recomendado para el manejo de la migraña por varias sociedades científicas internacionales", en-

tre ellas la Sociedad Americana de Cefaleas y la Sociedad Francesa de Cefaleas, que lo incluyen como parte del tratamiento no farmacológico.

Según guías de estas organizaciones, explica Millar, el ejercicio aeróbico continuo de intensidad moderada, el yoga y las intervenciones orientadas a ordenar hábitos de vida —como horarios regulares de sueño, comidas consistentes, hidratación adecuada y control del estrés— ayudarían a reducir la frecuencia, intensidad y duración del dolor, además de mejorar la calidad de vida.

Los beneficios del ejercicio parecen deberse a una combinación de factores, indican los expertos.

La regulación de la inflamación, la liberación de neurotransmisores vinculados a la disminución del dolor y al aumento del bienestar —como las endorfinas— podrían explicar los efectos positivos en los pacientes.

"En personas con cefaleas tensionales, que se asocian al estrés, el ejercicio es una buena medida antiestrés que resulta beneficiosa", dice Vergara. Para el especialista, el mensaje es claro. "Los pacientes con migraña no deben temerle al ejercicio. Al contrario, es un buen remedio, siempre que se realice correctamente y a la intensidad adecuada".