LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: REVERTIR LA MIGRAÑA REEDUCANDO EL SISTEMA NERVIOSO

Pág. : 22
Cm2: 865,6
VPE: $ 1.370.250

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

REVERTIR LA MIGRAÑA REEDUCANDO EL SISTEMA NERVIOSO

Daniel Galilea.
EFE – Reportajes

Aunque tradicionalmente la migraña ha sido explicada como un problema de 'dolor fuerte', la investigación de los últimos años muestra que también implica un componente de aprendizaje del sistema nervioso, lo que abre la puerta a nuevos abordajes terapéuticos, como la terapia de reprocesamiento del dolor o TRD", explica a EFE la psicóloga sanitaria Sandra Ferrer.

"A esta terapia la avala un ensayo clínico publicado en la revista científica JAMA Psychiatry, donde el 66 % de las personas con dolor persistente quedaron sin dolor o casi sin dolor en cuatro semanas, frente al 10 % que siguió los tratamientos habituales, resultados que se mantuvieron al año, lo que refuerza la solidez del enfoque", según asegura.

"La migraña no es crónica, aunque en ocasiones emitan ese diagnóstico.

En la mayoría de los casos no hay daño en los tejidos. Hay dolor, pero no lesión", afirma Ferrer, especializada en TRD aplicada a la migraña, cofundadora de programa sanitario Migralia (https://migralia.es) y exmigrañosa.

DOLOR DE CABEZA SIN LESIÓN ORGÁNICA.

Para entender por qué una persona puede experimentar dolor incluso cuando sus pruebas diagnósticas no muestran anomalías o daños en sus tejidos, es importante comprender que el dolor se define como una experiencia sensorial y emocional influida por factores biológicos, psicológicos y sociales, según esta experta.

"Los conocimientos más actuales en neurociencias del dolor revelan que el cerebro funciona como un sistema predictivo: anticipa lo que cree que va a ocurrir en fun-

continúa

LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: REVERTIR LA MIGRAÑA REEDUCANDO EL SISTEMA NERVIOSO

Pág. : 23
Cm2: 861,4
VPE: $ 1.363.527

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

Desde el enfoque de la neurociencias del dolor, la migraña se entiende como un aprendizaje de alarma cerebral que puede revertirse.

ción de experiencias previas, como un mecanismo de protección y supervivencia", según explica.

"Nuestra mente puede generar dolor, aunque no haya daño en nuestros tejidos. Es lo que le ocurre a una persona, cuando le dicen que su migraña es crónica y que no hay solución. Entonces siente miedo, se pone en alerta y se dispara su sistema de alarma cerebral", explica la cofundadora de Migralia.

Comparando este proceso doloroso con un incendio, se puede afirmar que "nuestra alarma cerebral (el dolor) suena de forma ensordecedora, sin que haya fuego real, por lo que, en lugar de pretender apagar unas llamas inexistentes, es mejor 'recablear' el sistema de alarma que está sonando", explica Ferrer.

RECABLEANDO LOS CIRCUITOS CEREBRALES.

La TRD establece este recableado, sin fármacos ni intervenciones físicas externas, "actualizando el modelo cerebral interno, es decir, la información asimilada y fijada en nuestras redes neuronales, al aportar nueva información proveniente del entorno y de distintas experiencias, exclusivamente por medio del entrenamiento mental e intervenciones psicológicas".

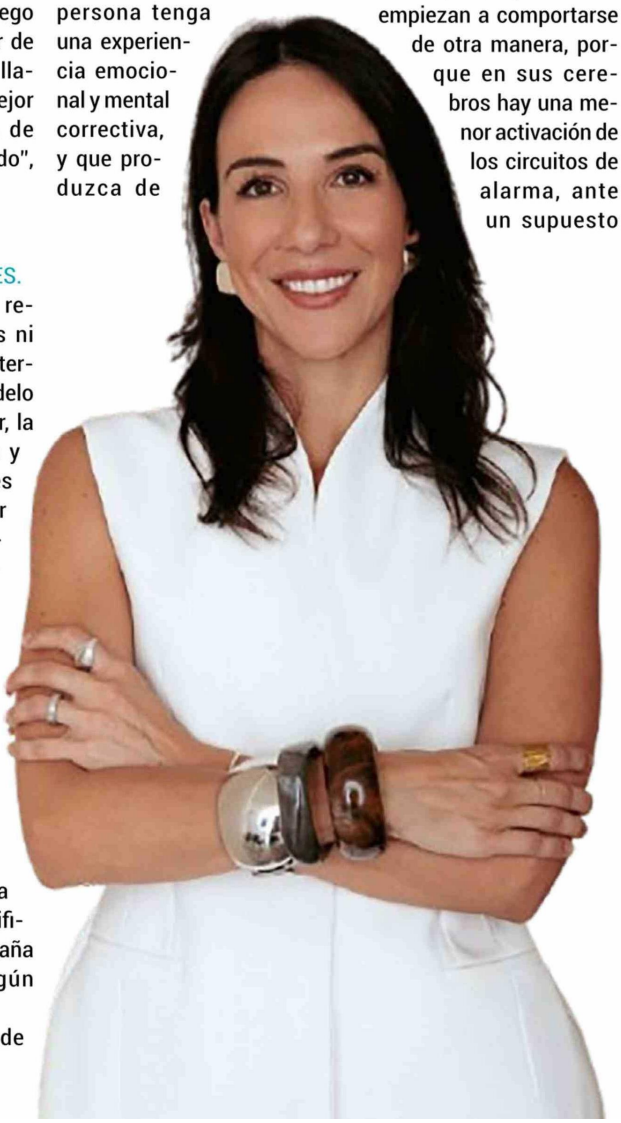
"La evidencia converge en que muchas veces la migraña no se origina por daño en los tejidos, sino por una interpretación cerebral de amenaza o peligro que puede modificarse, y con ello la migraña puede revertirse", según Ferrer.

Añade que la TRD puede conseguir este resultado porque "nuestro cerebro es neuroplástico".

Esta experta se refiere a la neuroplasticidad o plasticidad cerebral, la capacidad del sistema nervioso para cambiar su estructura y funcionamiento formando nuevas conexiones y redes de neuronas, en respuesta a la experiencia y el aprendizaje.

Señala que el enfoque de Migralia consiste en empoderar al paciente que sufre migraña y ofrecerle herramientas que esa mismo contiene, en vez de externas, para revertir ese dolor.

"Trabajamos para que la persona tenga una experiencia emocional y mental correctiva, y que produzca de manera intencionada y voluntaria, las modificaciones cerebrales que le llevan a revertir su migraña", enfatiza Ferrer.



Señala que, al cabo de unas semanas, "los pacientes empiezan a comportarse de otra manera, porque en sus cerebros hay una menor activación de los circuitos de alarma, ante un supuesto peligro a amenaza. Como consecuencia de esta percepción de seguridad, la migraña empieza a desaparecer".

La eficacia de la TRD se ve reflejada en pruebas con aparatos de diagnóstico (como la neuroimagen funcional, la resonancia magnética y los registros electroencefalográficos), que permiten observar cambios objetivos en el cerebro tras este abordaje, según Migralia.

LOS TRES PILARES DE LA TERAPIA TRD NEUROFUNCIONAL.

Ferrer explica que "una vez que el paciente ha superado una fase de cribado para evaluar su historia clínica, confirmar la ausencia de daño orgánico y verificar que su sintomatología es sensible a nuestro abordaje iniciamos el tratamiento, con tres pilares: la Educación en Neurociencias del Dolor (END); la Terapia de Reprocesamiento del Dolor (TRD); y la Terapia de Conciencia y Expresión Emocional (TCEE).

La END es una fase de reeducación, en la que "usamos la metáfora del fuego

continúa

La psicóloga sanitaria Sandra Ferrer está especializada en terapia de reprocesamiento del dolor (TRD) aplicada a la migraña.

UNA INNOVADORA TERAPIA DE REPROCESAMIENTO DEL DOLOR O TRD, PROMETE REDUCIR O ELIMINAR LA MIGRAÑA, EN SEMANAS, PARTIENDO DE LA BASE DE QUE ESTE TRASTORNO SUELE DEBERSE A UN APRENDIZAJE DEL CEREBRO QUE PUEDE MODIFICARSE MEDIANTE ENTRENAMIENTO MENTAL E INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS, SIN RECURRIR A FÁRMACOS.

LITORALPRESS

Fecha: 28-05-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: REVERTIR LA MIGRAÑA REEDUCANDO EL SISTEMA NERVIOSO

Pág. : 24
Cm2: 882,0
VPE: $ 1.396.257

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

MUCHAS VECES "LA MIGRAÑA NO SE ORIGINA POR UN DAÑO EN LOS TEJIDOS, SINO POR UNA INTERPRETACIÓN CEREBRAL DE UN SUPUESTO PELIGRO O AMENAZA, COMPARABLE A UNA ALARMA QUE SUENA DE MANERA ENSORDECEDORA SIN QUE HAYA UN FUEGO REAL. EL DOLOR PUEDE REVERTIRSE, AL MODIFICAR ESTA INTERPRETACIÓN", EXPLICA A EFE LA PSICÓLOGA SANDRA FERRER.

para enseñarle al paciente a separar la experiencia de dolor del daño físico y hacerle comprender que su alarma está sonando de forma estridente, pero no hay un incendio (daño) en sus tejidos", describe.

"Solo al entender esto y dejar de buscarle a su migraña una causa física que no existe, su sistema nervioso empieza a relajarse. Después de una adecuada reeducación, existen pacientes que presentan una mejora en sus episodios de migraña", destaca.

"Una vez que el paciente entiende este proceso, pasamos a trabajar con la TRD propiamente dicha en la diana principal: el miedo, emoción que activa los circuitos cerebrales de alarma que desencadenan el dolor", prosigue.

"Le hacemos comprender al paciente, que cuanto más intenta evitar la migraña ("no quiero que me duela"), más se activa su sistema límbico cerebral y más dolor genera. Para que salga de ese círculo vicioso, generamos en la persona nuevas rutas neuronales, lo que hace que desaprenda ese miedo", explica.

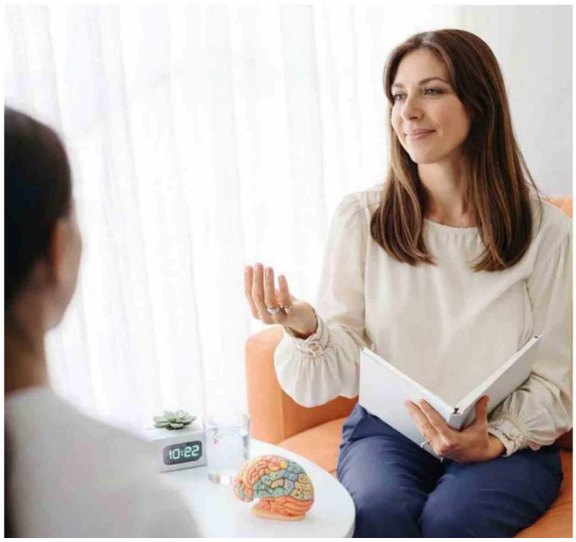
"Lo logramos a través de la indagación somática, técnica que ayuda a sentir las sensaciones corporales sin interpretarlas como peligrosas; entrenamos su mente para que deje de activar la señal de alarma ante sensaciones que en realidad son neutras; y utilizamos métodos de atención plena, que favorecen cambios neuroplásticos para que el cerebro recupere la seguridad", puntualiza.

Por su parte, la TCEE parte de la evidencia científica de que las emociones activan la misma alarma que el dolor físico, y de que el cerebro no distingue entre un daño físico, como quemarse con una plancha, y un dolor emocional, ya que ambos los procesa como amenaza, según Ferrer.

"La TCEE consiste en hacer que el paciente comprenda, sienta y exprese sus emociones en un espacio seguro para que su cerebro deje de vivirlas como algo amenazante", añade.

Al final de este proceso basado en tres pilares, el paciente recupera su libertad funcional. Su cerebro deja de hacer predicciones desde el peligro y empieza a hacerlas desde la seguridad. Su migraña desaparece porque ya no hay una valoración de amenaza que la justifique", recalca.

"El cambio no depende de algo externo, como fármacos o dietas, sino de su propio aparato psíquico y su capacidad de generar seguridad a nivel cerebral", concluye Ferrer.



DR. IVAN LASTRA CAMPOS
Médico Radiólogo
• Ecotomografías
• Eco - Doppler color
• Radiografías 2° piso
Astorga 38
Fono 72- 2230605
Lunes a Jueves
De 9:00 a 12:30 hrs.
14:30 a 16:30 hrs.
Viernes
De 9:00 a 12:30 hrs.
14:30 a 16:00 hrs.
• Ecotomografías
INTERSALUD; Carretera
El Cobre 1330 (Zócalo)
Fono: 72- 2205329
Lunes a Miércoles
8:30 a 12:30 hrs.
15:00 a 17:00 hrs.