

## FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

# Molt més que un mal de cap

- La migranya és una malaltia neurològica, molt discapacitant i altera considerablement la vida de la persona que la pateix  
 ► Segons l'Organització Mundial de la Salut, és una de les vint més incapacitants a escala mundial i la sisena amb prevalença

## REDACCIÓ FIGUERES

■ Cinc milions de persones en el conjunt de l'Estat espanyol pateixen migranya, una malaltia neurològica que comença com un mal de cap progressiu, amb un dolor intens o perforant en un o ambdós costats. Provoca sensibilitat a la llum i als sons, nàusees, vòmits, visió borrosa, mareig i desmaigs, la qual cosa és molt discapacitant per a qui ho pateix. És per això que la migranya altera considerablement la qualitat de vida de la persona, repercutint en la seva salut física i emocional i pot afectar el rendiment laboral. De fet, segons l'Organització Mundial de la Salut, és una de les 20 patologies més incapacitants a escala mundial i la sisena amb més prevalença entre la població.

Són mals de cap crònics que poden produir-se només una o dues vegades a l'any o cada dia, i durar des de quatre fins a setanta-dues hores. Tot i que pot haver-hi diferents tipus, bàsicament es distingeixen pels símptomes: amb aura o sense aura (l'aura és un conjunt de símptomes neurològics, generalment visuals), i per la freqüència, crònica o episòdica.

Tanmateix, la migranya està infradiagnosticada i poc reconeguda. Que el 12 de setembre se celebri el Dia Internacional d'Acció contra la Migranya ajuda a donar més visibilitat a aquesta patologia i a contribuir a lluitar-hi per intentar millorar la qualitat de vida d'aquests pacients.

## Diagnòstic

De moment no hi ha un diagnòstic clar per a les migranyes. La doctora Cecile van Eendenburg, neuròloga de l'Hospital de Figueres, explica que «en l'avaluació d'una persona afectada el més important és la història clínica, és a dir, el relat dels símptomes, perquè pot variar molt d'un pacient a un altre. També s'ha de realitzar una exploració física i neurològica detallada. Depenent dels resultats, es valorarà fer altres exploracions complementàries per descartar que no sigui un mal de cap simptomàtic que amagui un altre tipus de procés». «Cal tenir molt present que la migranya no es cura, però que un tractament adequat pot alleugerir-ne el dolor i evitar-ne l'aparició. I també és clau identificar-ne els desencadenants per a prevenir-la», afegeix.

## SABIES QUE?

- 1 Segons la Societat Espanyola de Neurologia, fins a un 25% dels pacients amb migranya no ha consultat mai el metge per aquest problema. I un 50% dels que ho fan no tornen a la consulta després de les primeres visites.
- 2 El 2019 l'Agència Europea del Medicament va aprovar l'ús d'anticossos monoclonals que actuen bloquejant l'acció del neuropèptid CGRP, una molècula clau perquè està relacionada amb la percepció del dolor.
- 3 Des del 2019 l'Hospital de Figueres ofereix el tractament amb els anticossos monoclonals. I des del 2018 també es fan infiltracions de toxina botulínica per als pacients amb migranya crònica.

## CAUSES

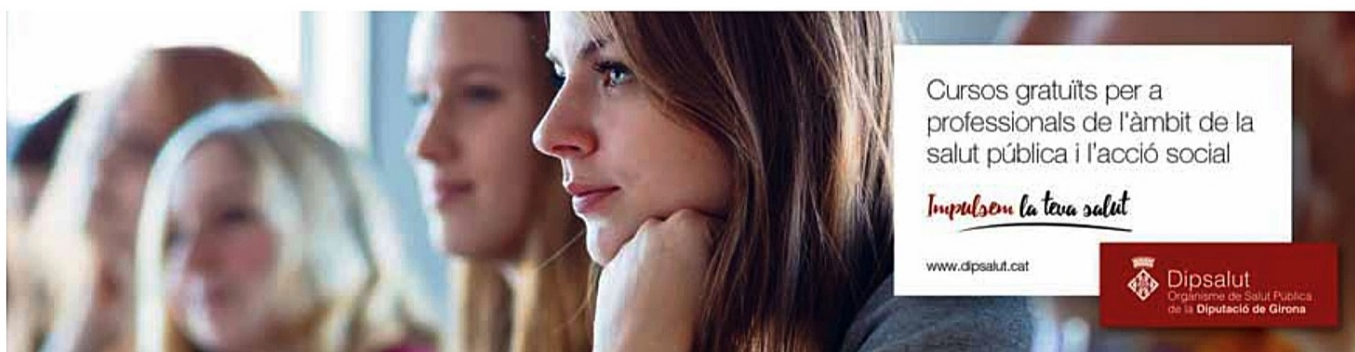
La migranya té una base genètica que fa que els pacients siguin més vulnerables al sistema del dolor: una desinhibició central per causes que encara es desconeixen produeix una estimulació del nervi trigemí (transmet la sensibilitat del cap i té tres branques que arriben a tota la part anterior, a la zona dels ulls i de la mandíbula) el qual deixa anar substàncies inflamatores que inflamen les meninges (estàn formades per diferents capes de teixit que recobreixen el cervell) les quals al seu torn provoquen la migranya. Aquesta inflamació fa que quan movem el cap ens faci més mal, per això estem millor estirats o quietes.

Aquesta predisposició genètica, sumada a algunes circumstàncies concretes, és el que pot provocar un episodi de migranya. Alguns dels desencadenants són:

- **Aliments:** formatge, vi negre, xocolata
- **Olsors intensos, llums brillants, sorolls forts**
- **Canvis de temps**
- **Alteracions del ritme del son**
- **Variacions hormonals**
- **Estrès**
- **Saltar-se àpats**
- **Activitat física intensa**
- **Tabac o excés de cafeïna**
- **Sedentarisme**

Pel que fa al tractament farmacològic, la doctora van Eendenburg aclareix que «hem de diferenciar dos grups de medicaments: simptomàtics, per alleugerir el dolor, i preventius, per evitar-ne l'aparició. El preventiu es fa servir quan la migranya és molt freqüent o quan la persona no respon adequadament al simptomàtic. I sempre s'ha d'acompanyar el tractament d'un estil de vida saludable». Finalment remarca que «és molt important evitar l'automedicació per prevenir l'aparició de cefalea crònica diària, que es desencadena per abusos d'analgèsics o d'altres problemes».

FREEPIK



Cursos gratuïts per a professionals de l'àmbit de la salut pública i l'acció social

*Impulsem la teua salut*

www.dipsalut.cat

**Dipsalut**  
 Organisme de Salut Pública  
 de la Diputació de Girona