

## El ejercicio físico se muestra igual de eficaz contra la migraña como los medicamentos

13-10-2011, 20 Minutos Digital.



Los beneficios del ejercicio han sido demostrados, independientemente de cuál sea la actividad o dónde se realice.

- El ejercicio puede ser una alternativa a la relajación y a los fármacos.
- Es especialmente apropiada para pacientes que no pueden tomar medicamentos.
- La migraña afecta a entre 3,5 y 5 millones de españoles.

No había evidencia científica de que el ejercicio tenga beneficio contra la migraña. No hubo diferencia en el efecto de los tratamientos (fármacos, relajación o ejercicio) La migraña es una enfermedad muy frecuente ante la que no siempre valen los fármacos. Científicos suecos han demostrado ahora que contra la migraña el ejercicio físico es tan eficaz como lo puedan ser los medicamentos.

Investigadores de la Universidad de Gotemburgo (Suecia) aseguran que la práctica de ejercicio físico puede ser tan eficaz como el tratamiento con fármacos para prevenir la migraña.

Aunque el ejercicio a menudo se prescribe como tratamiento para la migraña, hasta el momento no había suficiente evidencia científica de que realmente tenga algún beneficio para estos pacientes.

## **Un dolor que incapacita**

La migraña es una afección que tiene como síntoma principal el dolor de cabeza, capaz de incapacitar a quien lo sufre. Afecta a entre el 12% y el 16% de la población general, algo más entre las mujeres. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la migraña afecta a entre 3,5 y 5 millones de españoles.

Los factores desencadenantes de una migraña son, por este orden, el estrés, los cambios hormonales, los cambios atmosféricos o en los hábitos de sueño (dormir más o menos), la ingesta de determinados alimentos y bebidas, además de los viajes.

## **Migraña y calidad de vida**

En este estudio, que publica la revista *Cephalalgia*, los científicos compararon las ventajas de hacer ejercicios de relajación frente al uso de un fármaco eficaz en la prevención de esta dolencia. En total, en el estudio participaron 91 pacientes con migraña, de los cuales a un tercio se les pidió hacer ejercicio durante 40 minutos tres veces a la semana bajo la supervisión de un fisioterapeuta. Otro grupo se sometió a diferentes ejercicios de relajación y, por último, el último grupo se limitó al tratamiento farmacológico.

El estudio duró en total tres meses y, antes, durante y después de los mismos, se analizó la intensidad de la migraña, la calidad de vida, la capacidad aeróbica y el nivel de actividad física de todos los participantes.

## **Ejercicio como alternativa al fármaco**

Los resultados muestran que el número de ataques se redujo en los tres grupos y, curiosamente, no hubo diferencia en el efecto preventivo entre los tres tratamientos.

Por ello, concluyen los investigadores, el ejercicio puede ser una alternativa a la relajación y al fármaco cuando se trata de prevenir migrañas, y es especialmente apropiada para los pacientes que no quieren o no pueden tomar medicamentos preventivos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña es la duodécima mayor causa de discapacidad en el mundo entre las mujeres y una de las veinte enfermedades más discapacitantes en total. Durante las crisis de migraña, se calcula que más del 60% de los pacientes se ven imposibilitados de hacer cualquier tarea laboral, social o familiar.

