

## Efectos del ejercicio sobre la migraña

Patología y Ejercicio

### Infografía



La migraña es un tipo de cefalea que aparece en forma de ataques recurrentes de dolor de cabeza, pudiendo acompañarse de náuseas y molestia excesiva al ruido o al sonido. Es frecuente e incapacitante, incluso considerada una de las primeras causas de discapacidad a nivel mundial (IHS 2018; Steiner, Stovner, and Vos 2016). A menudo no aparece de forma aislada, si no asociada a otras dolencias como problemas de sueño, alteraciones cardiovasculares o depresión.

El tratamiento de los pacientes con migraña supone un reto, puesto que suele ser mediante fármacos que, además de no conseguir buenos resultados, pueden interactuar negativamente con los medicamentos pautados para el resto de los problemas asociados, por lo que es importante plantear otras opciones terapéuticas no farmacológicas.

Diversas afecciones crónicas se benefician de los resultados positivos del ejercicio, sin embargo, en el caso de los pacientes con migraña en ocasiones supone un desencadenante del dolor, por lo que tienden a reducir la actividad que realizan. Debido a ello, Faisal Mohammad Amin, investigador en el centro de Neurología de la Universidad de Copenhague, propone estudiar la influencia del ejercicio en la migraña: cómo el ejercicio puede desencadenar los ataques de dolor de cabeza y, la forma de emplearlo adecuadamente en beneficio de los pacientes con migraña (Amin et al. 2018).

El efecto del ejercicio sobre la migraña es controvertido, ya que se ha planteado que puede tanto agravar como mejorar el dolor. Por un lado, aunque no se ha estudiado en profundidad, algunos autores muestran que el ejercicio, sobre todo si es de alta intensidad, puede desencadenar el ataque de migraña. Esta relación negativa parece deberse a que el ejercicio puede alterar los niveles de algunas sustancias en áreas cerebrales, provocando así el dolor. Además, es posible que aumente el flujo sanguíneo en la cabeza, generando el dolor de tipo punzante descrito por los pacientes.

Por otro lado, sin embargo, se observa disminución de la intensidad de dolor, así como frecuencia y duración de los ataques de migraña en los pacientes que incorporan el ejercicio en su tratamiento, ya sea aeróbico, como correr o nadar, o de fuerza. Asimismo, el ejercicio permite reducir el consumo de medicamentos y disminuir el nivel de discapacidad. Actualmente, parece que la mejor forma de utilizar este tipo de tratamiento es mediante ejercicio aeróbico, dos o tres veces por semana, siendo importante animar al paciente a continuar a pesar de no disminuir inicialmente el dolor. El efecto terapéutico en este caso está relacionado también con la presencia de determinados elementos en el organismo cuando se realiza ejercicio. Estos elementos, como los opioides, se encargan de controlar las sustancias que producen dolor mientras que

favorecen la liberación de aquellas que lo reducen, modulando o disminuyendo así el dolor. Además, fomenta la autoeficacia o el manejo que el propio paciente tiene sobre su dolor.

En conclusión, el ejercicio es una buena opción terapéutica debido a su bajo coste, ausencia de efectos adversos, fácil acceso y beneficios que presenta en la salud. Además de reducir la frecuencia e intensidad de los ataques de migraña, muestra resultados positivos en sus dolencias asociadas, como alteraciones del sueño o problemas psiquiátricos, y mejora el estado de salud general y calidad de vida.

## Sobre este artículo:



### Fuente /s:

-IHS, Comité de clasificación de la cefalea de la Sociedad Internacional de Cefaleas. (2018). III Edición de La Clasificación Internacional de Las Cefaleas. SAGE Journals 38;(1):1-211.

-Mohammad-Amin, F. et al. (2018). The Association between Migraine and Physical Exercise. The journal of headache and pain 19;(1):83.

**Fuente de la Imagen:** imagen de NeuroRehabnews.com con fines unicamente ilustrativos.

**Para citar este artículo:** Herranz-Gómez H. Efectos del ejercicio sobre la migraña. NeuroRehab News 2020 mar; 4(1):e0070.

**Edición:** Ferran Cuenca Martínez y Roy La Touche

Aida  
Herranz  
Gómez