

“Ayuda a calmar el dolor, que a veces es muy punzante”, valora usuaria

# Neurólogos analizan: ¿servirá este gorro para que se pase la migraña?

La terapia de frío, evalúan expertos, podría moderar los molestos síntomas de esta enfermedad.

BANYELIZ MUÑOZ

Desde pequeña la publicista Carola Suárez (30) sufre de migrañas. Si bien toma fármacos SOS recetados por un neurólogo, como el Naratriptán, los punzantes dolores a veces simplemente le impiden cumplir su rutina diaria. “Un día vi un reel en Instagram que publicitaba un gorro que prometía acabar con estos dolores, así que lo compré por AliExpress. También he ocupado unas compresas que se pueden congelar y amarrar a la cabeza”, cuenta.

El gorro, afirma, le ayuda cuando sufre mucho malestar: “Básicamente lo uso para lidiar con el dolor y poder descansar, que al final es lo que más ayuda; ayuda a calmar y relajar el dolor, que a veces es muy punzante. Es similar a cuando uno se esguinza y luego se pone hielo en la zona. Además tapa los ojos, lo que también es bueno, porque se sienten muy sensibles a la luz”.

## Cuatro fases

El neurólogo Daniel Álvarez, académico de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello, explica que la migraña es una enfermedad que se caracteriza por un dolor de cabeza con características específicas: “Se describe como un dolor habitualmente unilateral, de tipo pulsátil, cuya intensidad va de moderada a severa. A diferencia de la cefalea tensional, que es de leve a moderada, la migraña empeora con la actividad física y puede asociarse a náuseas, vómitos, fotofobia y fonofobia”.

Esta dolencia afecta principalmente a pacientes con antecedentes familiares de cuadros similares. “Para diagnosticarla, la persona debe haber tenido varios episodios a lo largo de su vida”, puntualiza.

A modo de antecedente, aclara que la migraña es una enfermedad con fases bien definidas. “Una es la **pródromo**, que incluye síntomas no dolorosos; puede comenzar horas o días antes del dolor y manifestarse con fatiga, alteraciones cognitivas, aumento de la sed y frecuencia urinaria, fotofobia, cansancio y boste-

zos. La segunda es el **aura**, que no está presente en todos los pacientes: pueden ser síntomas visuales, sensitivos, de lenguaje o incluso motores, y suelen durar menos de una hora”.

“La tercera fase es la **migraña** en sí, que se caracteriza por un dolor de inicio insidioso, que aumenta progresivamente hasta alcanzar una intensidad que puede limitar las actividades diarias. Y la última es el **póstromo**, que incluye síntomas neuropsiquiátricos, sensoriales, gastrointestinales, cansancio, dificultad para concentrarse y molestias en el cuello. Esta fase puede durar un día en promedio”, añade.

## Alivio temporal

Álvarez explica que los gorros antimigraña que se ofrecen en el mercado (se venden en Mercado Libre, Falabella, Paris y Ripley desde \$9.990) ayudan a manejar solo un síntoma: el dolor. “Pero la migraña es mucho más compleja que eso. El objetivo del tratamiento farmacológico es intervenir antes de que se produzca el dolor, idealmente durante el **pródromo** o el **aura**. Un gorro puede aliviar el dolor, pero no es un tratamiento de base”, subraya.

“Los gorros de gel se promocionan porque entregan oscuridad y alivian la fotofobia, mientras el frío produ-

Los gorros antimigraña cuestan desde \$10.000 en el retail.

ce vasoconstricción, lo cual podría disminuir el dolor. Sin embargo, las migrañas suelen ser de intensidad moderada a severa, y probablemente requieran más que un gorro”, precisa.

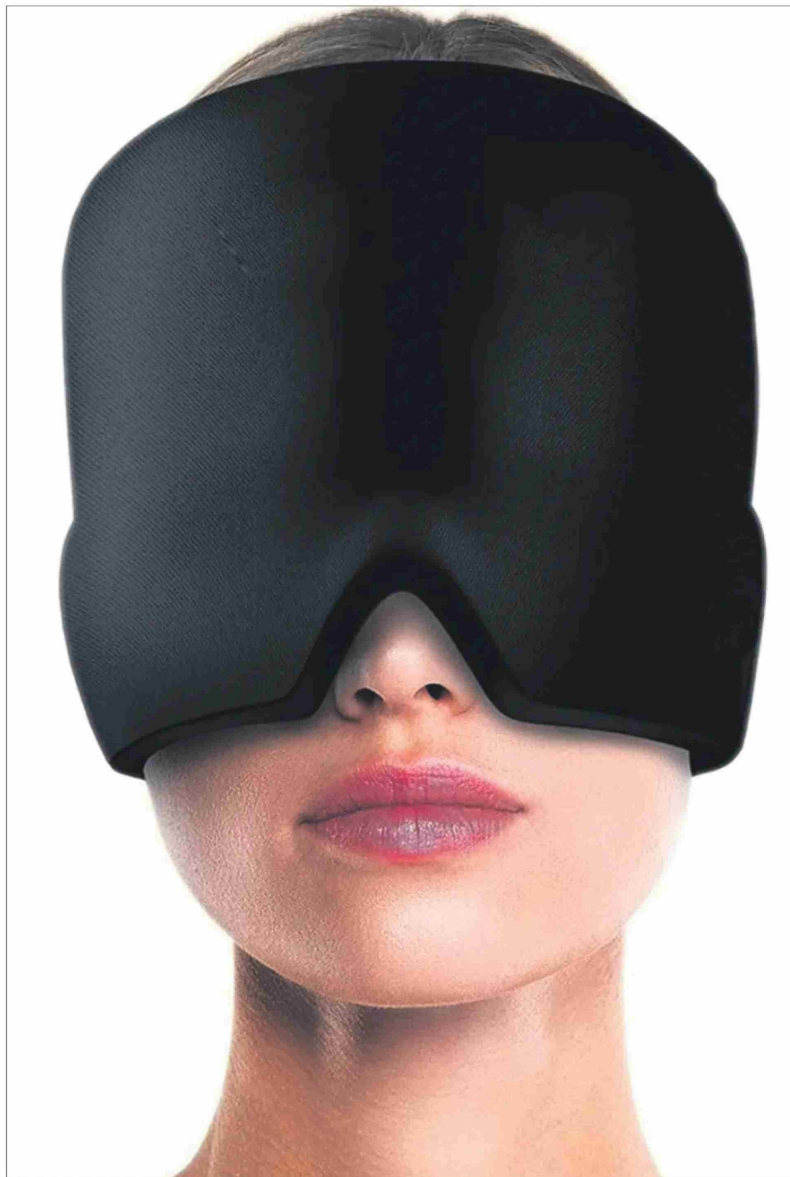
Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Las Condes, concuerda con su colega: “La terapia de frío disminuye el tamaño de los vasos sanguíneos y la cantidad de sangre que irriga esas áreas, adormeciéndolas, reduciendo la inflamación y produciendo un alivio del dolor. Se ha demostrado que pueden disminuir los síntomas”. Lo ideal, sugiere, es que su uso no vaya más allá de 15 o 20 minutos y que no sea extremadamente frío para no producir lesiones en la piel (quemaduras, por ejemplo).

Su colega Giesela Hornung, académica de Medicina de la Universidad San Sebastián, destaca que la ventaja de este formato es su comodidad de uso: “Como cubre los ojos, ayuda a bajar las molestias por la hipersensibilidad a la luz que caracteriza las crisis de migraña. Es un complemento para aliviar el dolor”. Recalca, eso sí, que no es un tratamiento que evite las crisis de dolor: “Para esos casos, es probable que se siga requiriendo manejo farmacológico”.

## Mejor prevenir

Álvarez enfatiza que es fundamental evitar ciertos desencadenantes de esta dolencia; entre ellos, algunos alimentos, factores ambientales, humo, tabaco o la privación de sueño.

“Recomiendo llevar un calendario del dolor de cabeza, anotando los episodios, su intensidad, desencadenantes, duración y presencia de aura. Con esta información, hay que acudir a su médico tratante. El tratamiento debe enfocarse en prevenir las crisis y no solo en aliviar el dolor. Hay personas que sufren migrañas 15 o 20 días al mes; el objetivo no es que tomen analgésicos durante todo ese tiempo, sino prevenir las crisis. Hoy existen diversas terapias y medicamentos de primera, segunda y tercera línea”, cierra.



CEDIDA