

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



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

Ampliar

- 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.

ECO



Actividad social  
¿Qué es esto?

49%

3



20MINUTOS.ES/EP. 13.10.2011 - 10.39h

## Twitter

Si quieres twittear esta noticia  
[#migraña](#) [#ejerciciofisico](#)



[ImeldaRP](#)

FYI: Resucitación fallida. De vuelta al infierno. Y ya van casi 48 horas. Sé q saldré, pero esta maldita [#migraña](#) me está dando muy duro 🤢

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**.

No había evidencia científica de que el ejercicio tenga beneficio contra la migraña



[judithdixit](#)

Y era obvio: [#migraña](#). Welcome, bitch

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 sintoma 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**.

[Ver todos los tweets](#)

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.

No hubo diferencia en el efecto de los tratamientos (fármacos, relajación o ejercicio)

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.