



CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LAS CEFALIAS

Alfredo Salazar 314. San Isidro. Séptimo piso. Consultorio 705.

Citas e Informes: Telf 222-2020

MIGRAÑA Y MENOPAUSIA

Afortunadamente para muchas pacientes con Migraña, éstas mejorarán o se irán definitivamente en 2/3 de ellas de forma natural o espontánea. Esto se debe a que la producción de estrógenos (principalmente) y progesterona por los ovarios, va bajando progresivamente. Este cambio natural llamado menopausia, y que en promedio ocurre a los 52 años, puede tener un impacto dramático en la frecuencia e intensidad de los ataques para aquellas pacientes cuyas migrañas están asociadas a cambios hormonales como la ovulación y la menstruación.

No se trata pues de una “cura” milagrosa con hierbas, dietas o minerales como muchos charlatanes promocionan en radio y periódicos. Es simplemente el curso natural de una enfermedad en el tiempo.

Sin embargo, no todo es color de rosa, pues un buen grupo de estas pacientes tienen otros tipos de disparadores para sus ataques que las seguirán acompañando durante la menopausia como son el stress, exceso o falta de sueño, algunos alimentos y alcohol.

El uso de tratamientos hormonales durante la menopausia es un tema a considerar. Algunas pacientes responden con un incremento en la frecuencia de sus ataques cuando se les dá reemplazo hormonal (estrógenos) por via oral, ya que se presentan picos durante su absorción. En estas pacientes, se debe usar la menor dosis posible de estrógenos que controle los síntomas de menopausia por un lado, con una baja incidencia de ataques de migraña por otro. Es importante conversar con la paciente y así entender que espera ella del reemplazo hormonal en cuanto a los síntomas de la menopausia y sus ataques de migraña. Estas pacientes pueden responder mejor en muchos casos si se les pasa a preparaciones de estrógenos en parche, donde la liberación es sostenida, evitándose esos picos. Convérselo con su ginecólogo. Hay alguna evidencia, muy preliminar, que si se usan moduladores sintéticos del receptor de estrógeno como es el Raloxifeno, este producto puede mejorar los episodios de migraña durante el tratamiento

El problema por el que pasan las pacientes al inicio de la menopausia es los cambios del proceso en si: rubores, calores, insomnio sudoración e irritabilidad, cambios que *per se* pueden disparar episodios de migraña. Es por eso que se debe educar bien a la paciente, que si bien los ataques irán disminuyendo en intensidad y frecuencia, debe tener paciencia pues para llegar a esa estabilidad hormonal, puede tomar entre 1 á 2 años.

Dr. Ernesto Miguel Bancalari B. Neurólogo Clínico – Cefaliatra

ebancalari@terra.com.pe

www.centrodecefaleas.com