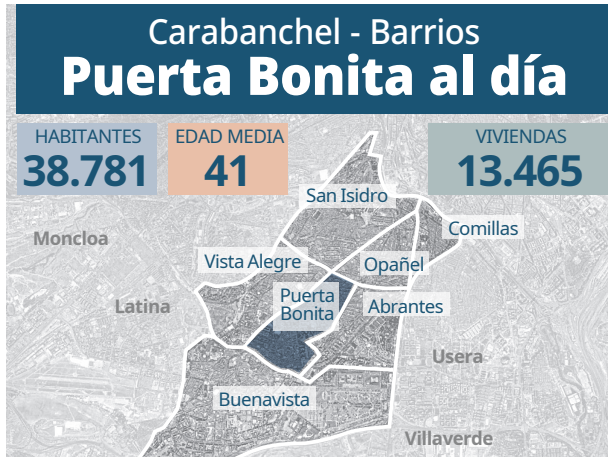


Donde más sube el precio del alquiler, pero sigue siendo barato

Según los datos de *Idealista*, Puerta Bonita es el único barrio del distrito donde ha subido el precio del alquiler durante el pasado mes de agosto. En concreto, se ha encarecido un 6,4 %, hasta alcanzar los 17,7 euros el metro cuadrado. Le sigue, a mucha diferencia del barrio de Vista Alegre, donde ha subido un 3,8 % (17,23€/m²).



Taller para los más pequeños: cuentacuentos en la biblioteca municipal

Dirigido a niños mayores de 6 años, la Biblioteca Luis Rosales acoge la actividad *Más Allá* el 25 de septiembre. Versa entorno al libro-álbum de Silvia y David Fernández, ilustrado por Mercé López, que trata de ofrecer diversas respuestas a la pregunta: ¿qué pasa cuando te mueres? para que quienes tengan curiosidad por el tema.

El escritor José Trillo Hidalgo presenta su libro *Creando tu felicidad*

En la Biblioteca Luis Rosales tendrá lugar la presentación del libro *Creando tu felicidad* del escritor José Trillo Hidalgo el 19 de septiembre a las 18 horas. La obra se centra en una nueva realidad del siglo XXI, de constantes cambios y nuevos paradigmas. Ya no es una mera opción saberse las reglas del juego, ahora es fundamental.

TRAS LA CARIES, LA SEGUNDA DOLENCIA MÁS COMÚN CON MEDIO MILLÓN DE AFECTADOS

Migraña, la enfermedad que no es un simple dolor de cabeza



DR. ROBERTO BELVÍS
Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología

Las migrañas afectan al 12% de la población —casi medio millón de madrileños— que sufren recurrentemente episodios de dolor de cabeza que viene acompañado casi siempre de náuseas, fotofobia (molestia con la luz), sensibilidad a ruidos y olores, lo que empeora los síntomas. Es un dolor pulsátil, como un latido en el cerebro. En uno de cada tres pacientes aparece un aura antes del dolor: ven luces, sombras visuales, pueden tener entumecimiento en cara o mano o dificultad para hablar durante unos minutos (menos de una hora). Luego empieza el dolor. Cuando los episodios son poco intensos y poco frecuentes (por ejemplo, uno al mes), no llegan a ser incapacitantes. Esta enfermedad tiene un componente genético. Si un miembro de la familia la padece, hay más riesgo en el resto. La forma con aura es la más hereditaria.

BÓTOX O GEPANTES

Desde 2011, el tratamiento contra la migraña ha dado un giro de 180 grados: bótox, anticuerpos monoclonales o los fármacos orales denominados gepantes, que sirven para prevenir esta enfermedad, que es la segunda que más discapacidad genera en todo el mundo.

Elena Rodríguez de Segovia es vecina de Carabanchel. Lleva padeciendo fuertes dolores de cabeza desde que tenía 10 años. «Tanto mis dos abuelas como mi madre sufrían migrañas», explica. Después de probar varios medicamentos contra esta cefalea, está en tratamiento con toxina botulínica —conocida como bótox—. Actualmente, «sufro unas cinco crisis al mes, lo cual es una gran mejoría, ya que antes podía tener dolor hasta cinco días a la semana». Se lo ponen cada tres meses. La primera semana «estoy regular, pero luego me va fenomenal. El problema es que a los dos meses y medio vuelve la frecuencia inicial, casi diaria, así que no me han podido alargar todavía el intervalo». Maestra de profesión,

EL TESTIMONIO DE ELENA, PACIENTE DE CARABANCHEL

«Una voz me perfora la cabeza»

RAFA SARDIÑA
RSGOMEZ@PRENSAIBERICA.ES

Elena describe sus crisis como un «dolor horrible» siempre en el lado izquierdo. «Me duele el ojo, me palpita, y luego se me sube a la cabeza. Es como si me presionaran esa parte del cerebro, como si me la quisieran sacar». Aunque ha

aprendido a convivir con el dolor de cabeza, a veces tiene que tomar más medicación de la recomendada «para poder seguir en clase» porque «no puedo parar siempre». Después de tantos años sufriendolas, ya ha identificado los factores desencadenantes de los dolores: el queso y el chocolate. También los anticonceptivos, que «tuve que dejarlos porque me aumentan las crisis». Aún así, lamenta la incompreensión que hoy en día rodea a la enfermedad —con cinco millones de afectados en España— porque la gente cree que es un simple dolor de cabeza. Su entorno a veces «no entiende que no puedo ni escuchar una voz porque me perfora la cabeza. Y eso duele, además del propio dolor físico».



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Aurea o nube
Dolor de cabeza
Sensibilidad a ruidos, olores...
Fotofobia
Náuseas y vómitos

Afecta a 3 mujeres por cada hombre

Puede debutar desde los 4 años, pero sobre todo en mujeres tras la primera menstruación. Afecta principalmente a ellas por la influencia de los estrógenos en la menstruación.

4% sufren más de 15 episodios al mes

Hay un 4% de pacientes que desarrollan migraña crónica: más de 15 días de dolor al mes, algunos incluso cada día. Esa es la forma más discapacitante de la enfermedad.

La buena noticia es que se cura con la edad

A partir de los 65-70 años los ataques suelen disminuir hasta desaparecer. Se puede decir que «se cura con la edad», aunque puede reaparecer por estrés o insomnio.

«Como si me mordiera una rata»

¿Es útil la IA? No, porque los pacientes describen el dolor con palabras diferentes («como si me mordiera una rata»), mientras que los criterios médicos son más técnicos.



Diferencias entre dolor de cabeza y migraña

● Dolor de cabeza
● Migraña

Por su naturaleza:

● Es el síntoma de dolor en sí mismo.
● Es un tipo específico de cefalea primaria.

Características del dolor:

● Leve o moderado, y aparece en ambos lados de la cabeza.
● Es un dolor intenso, pulsátil —como los latidos del corazón— que se localiza solo en un lado de la cabeza.

Síntomas asociados:

● El único síntoma, generalmente, es el propio dolor de cabeza.
● A menudo vienen acompañadas de náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz o el ruido.

Impacto de la actividad:

● Mejora con el descanso y los analgésicos.
● Es muy incapacitante.

Duración:

● Desde minutos hasta varias horas.
● Entre 4 y 72 horas.

Tratamiento:

● El ibuprofeno o paracetamol son efectivos.
● Es necesario que el tratamiento esté pautado por un especialista en neurología después de un correcto diagnóstico.