

CONSIDERACIONS ALHORA FER ESPORT EN PACIENTS AMB MIGRANYA

8 gener, 2025



La migranya pot causar un dolor pulsatiu intens o una sensació de batec en el cap, generalment d'un sol costat. Sol estar acompanyada per nàusees, vòmits i una sensibilitat extrema a la llum i al soroll.

La crisi de migranya pot generar molt dolor durant hores o dies, i poden ser tan intenses que el dolor t'incapacita per

fer qualsevol activitat.

Els símptomes d'advertència, coneguts com aura, poden aparèixer abans del mal de cap o conjuntament amb ell. Aquests inclouen veure llums brillants, tenir punts de ceguesa o sentir formigueig en una part de la cara, el braç o la cama.

Els medicaments poden ajudar a prevenir algunes migranyes i a que aquestes causin menys dolor. Els medicaments correctes en combinació amb mesures d'autoajuda i canvis en l'estil de vida poden ajudar-te.

Migranya i esport

A molts pacients que pateixen migranyes se'ls hi prohibeix fer qualsevol tipus d'exercici físic per preocupació dels metges a que aquesta activitat els hi pugui causar un atac de migranya. Els beneficis de l'exercici físic com a part del tractament ha estat centre de discussions en l'àmbit teòric. Però, malgrat aquesta ambigüitat, són també moltes les recomanacions que els especialistes donen per millorar els símptomes de la migranya fent esport. El consens internacional assegura que l'exercici pot ajudar a reduir la freqüència, però hi ha dubtes que influeixi en la durada i la intensitat dels atacs. Pel contrari, hi ha casos clínics de pacients que suggereixen que els episodis d'exercici precipiten aquestes migranyes.

Ni l'esport, ni cap altre teràpia pot suprimir de forma definitiva la migranya. I malgrat que sembli que l'esport només redueix la intensitat del dolor, si que hi ha altres mètodes que ajuden a reduir les freqüències i les durades. Depenent de la intensitat de la migranya, els especialistes recomanen des d'analgèsics simples, com el paracetamol o l'àcid acetilsalicílic, fins a fàrmacs selectius depenent de la situació concreta de l'afectat.

Sumat al tractament farmacològic, hi ha altres mètodes destinats a no desencadenar atacs de migranya. Evitar el consum de certs tipus d'aliments pot ajudar a eludir atacs

concrets de mal de cap: alguns formatges, l'alcohol o les nous, són alguns exemples. Fugir de l'estrès, romandre en ambients tranquils o allunyar-se dels renous són altres de les recomanacions dels experts. La menstruació és un factor desencadenant que, lògicament, és impossible d'evitar.

Molts professionals o aficionats a l'esport, pateixen mals de cap després de fer un esforç especialment quan participen en esports de contacte com el futbol. Aquests dolors solen atribuir-se a un possible traumatisme immediat o ja patit amb anterioritat, o a un esforç particularment intens que probablement haurà reduït l'oxigenació dels teixits.

Desencadenants de la migranya

Hi ha una sèrie de factors que poden desencadenar migranyes:

- **Canvis hormonals en les dones.** Les fluctuacions d'estrogen semblen desencadenar mals de cap en moltes dones. Les dones amb antecedents de migranyes molt sovint informen de dolors de cap immediatament després dels seus períodes o durant aquests, quan tenen una disminució important d'estrogen.

Altres tenen una major tendència a patir de migranyes durant l'embaràs o la menopausa.

Els medicaments hormonals, com els anticonceptius orals i la teràpia de reemplaçament hormonal, també poden empitjorar les migranyes. Però, algunes dones detecten que les migranyes ocorren amb menys freqüència quan prenen aquests medicaments.

- **Els formatges madurs,** els dinars salats i els aliments processats poden desencadenar migranyes. Saltar-se menjars o estar en dejú també poden desencadenar atacs.
- **Additius en els aliments.** L'endolçidor espartam i el conservant glutamat monosodi, que es troba en molts

aliments, poden desencadenar migranyes.

- L'alcohol, especialment el vi, i les begudes amb alt contingut de cafeïna poden provocar migranyes.
- **Estrès.** L'estrès en el treball o a casa poden causar migranya.
- **Estimulació sensorial.** Les llums brillants i la llum del sol, a l'igual que els sons forts, poden portar a les migranyes. Les olors fortes, com el perfum, els diluents de pintures, el fum del tabac, entre altres, poden desencadenar migranyes en algunes persones.
- **Canvis en el patró del son i la vigília.** La falta de son o dormir massa pot desencadenar migranyes, a l'igual que el desfasament horari.
- **Factors físics.** L'exercici físic intens, incloent l'activitat sexual, també pot provocar migranyes.
- **Canvis en l'entorn.** Un canvi de clima o de pressió baromètrica pot produir una migranya.
- Els anticonceptius orals i vasodilatadors, com la nitroglicerina, pot empitjorar les migranyes.

Prevenió Fins fa poc temps, els experts recomanaven evitar els desencadenants comuns per les migranyes. Però alguns desencadenants no es poden evitar, i evitar-los tampoc es efectiu. Però alguns d'aquests canvis en l'estil de vida i en estratègies d'afrontament pot ajudar-te a reduir el número i la gravetat de les teves migranyes.