

Un sueño regular, el ejercicio físico y una alimentación saludable ayudarían a reducir la frecuencia e intensidad de la migraña, según especialistas de Vithas Andalucía

12.9.2026 - | Vithas

Los especialistas de los hospitales de Vithas Almería, Vithas Granada, Vithas Málaga, Vithas Sevilla y Vithas Xanit Internacional coinciden en que “identificar los factores que favorecen las crisis y mantener unos hábitos de vida saludables puede ayudar a mejorar el control de esta enfermedad neurológica”

Con motivo del Día Mundial de la Migraña, Vithas Andalucía pone el foco en una enfermedad neurológica que puede afectar de forma importante a la calidad de vida de quienes la padecen.

La [Dra. Ana Jimeno](#), neuróloga de Vithas Granada y del Instituto de Neurociencias Vithas, afirma que la migraña requiere un abordaje médico integral en el que los hábitos de vida saludables desempeñan un papel fundamental junto al tratamiento farmacológico. “Mantener horarios regulares de sueño, realizar ejercicio físico de forma habitual y seguir unos hábitos de alimentación saludables son medidas que pueden ayudar a reducir la frecuencia e intensidad de las crisis”. Un buen punto de partida es, según la doctora, “un patrón de estilo mediterráneo, con abundancia de alimentos vegetales, legumbres, frutos secos y pescado azul, entre otros”.

Además, la especialista subraya la importancia de identificar y controlar los factores desencadenantes individuales, ya que estos pueden variar de una persona a otra. Entre ellos, el estrés sigue siendo uno de los principales desencadenantes de la migraña, afirma. Por último, la neuróloga destaca que “la combinación de tratamiento especializado e individualizado con hábitos de vida saludables permite a muchos pacientes disminuir el impacto de la migraña en su vida diaria y mejorar significativamente su calidad de vida”.

Más allá de un dolor de cabeza

La migraña es una enfermedad neurológica crónica que va mucho más allá de un simple dolor de cabeza. “Se caracteriza por episodios de dolor intenso que pueden ir acompañados de náuseas, sensibilidad a la luz y al ruido e incluso una importante limitación para realizar actividades cotidianas”, explica el [doctor José Antonio Reyes](#), neurólogo de Vithas Xanit Internacional. El diagnóstico precoz y un tratamiento personalizado resultan fundamentales para controlar la enfermedad, reducir la frecuencia e intensidad de las crisis y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Según el [doctor Pedro Serrano](#), jefe del Servicio de Neurología del Hospital Vithas Málaga, aunque existe una predisposición genética, las crisis migrañosas suelen activarse por diferentes factores desencadenantes. “Los más frecuentes son el estrés, la falta de sueño, la deshidratación, el consumo de alcohol o cafeína y los cambios bruscos en las rutinas diarias. Cada paciente tiene sus propios desencadenantes, por lo que identificarlos y mantener hábitos de vida saludables, con horarios estables y un buen descanso, es fundamental para reducir la frecuencia e intensidad de las crisis”, señala el doctor Reyes.

“La migraña es una enfermedad neurológica altamente incapacitante que afecta directamente al entorno laboral”, explica el especialista. El neurólogo destaca que “hoy disponemos de tratamientos cada vez más específicos”. Un diagnóstico precoz, la individualización del tratamiento y la adaptación del entorno laboral cuando sea necesario son medidas clave para prevenir la cronificación, mejorar el bienestar y favorecer el rendimiento profesional”, concluye.

Migraña y mujeres: el papel de las hormonas

La migraña es más frecuente en mujeres y puede estar especialmente condicionada por las fluctuaciones hormonales. La menstruación, el embarazo, el posparto y la transición hacia la menopausia pueden modificar la frecuencia o intensidad de las crisis. **La doctora Pilar Cabrera, ginecóloga y directora médica de Vithas Almería**, explica que “las fluctuaciones hormonales pueden influir en la aparición y evolución de las crisis de migraña en algunas mujeres. Identificar si existe una relación con el ciclo menstrual o con otras etapas de cambios hormonales puede ser de gran utilidad para abordar cada caso de forma individualizada”. La especialista recuerda además que la migraña debe tenerse en cuenta a la hora de elegir un método anticonceptivo, especialmente cuando existe aura. “Es importante que las mujeres comuniquen a su profesional sanitario que padecen migraña antes de elegir un método anticonceptivo, ya que la decisión debe adaptarse a las características de cada paciente”, señala.

Según la **Dra. Dolores Páramo, especialista en Neurología de Vithas Sevilla**, la migraña es una enfermedad que afecta a las mujeres entre dos y tres veces más que a los hombres, una diferencia estrechamente ligada a la influencia de los factores hormonales. En este sentido, la especialista explica que la migraña catamenial, relacionada con el ciclo menstrual, es uno de los ejemplos más evidentes de cómo las variaciones hormonales pueden desencadenar o agravar las crisis. Además, los anticonceptivos hormonales combinados pueden empeorar la evolución de la enfermedad en algunas pacientes.

La relación entre migraña y hormonas también se observa durante la menopausia. Muchas mujeres experimentan una mejoría de los síntomas en esta etapa, aunque aquellas que han padecido una migraña mal controlada pueden desarrollar formas más persistentes o cronificadas, por ello, se considera una de las principales causas de discapacidad en mujeres en edad fértil. Asimismo, recuerda que esta enfermedad sigue estando infravalorada pese a su impacto real.

Sobre Vithas El [grupo Vithas](#) está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud+](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. [Vithas.es](#) [Goodgrower.com](#) Síguenos en: [LinkedIn](#)[Instagram](#)[TikTok](#)[Facebook](#)[XYoutube](#)

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/un-sueno-regular-el-ejercicio-fisico-y-una-alimentacion-saludable-ayudarian-a-reducir-la-frecuencia-e-intensidad-de-la-migrana-segun-especialistas-de-vithas-andalucia>