

LA MIGRAÑA, CAUSA DE AUSENTISMO

Salud: Puede significar treinta días por año sin trabajar

La migraña es una de las causas más importantes de ausentismo laboral en el mundo. En la Argentina no existen cifras oficiales, pero según señala un estudio realizado en Alemania, los pacientes migrañosos faltan en promedio más de treinta días por año. Por este motivo, esa dolencia es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un problema de salud pública. "El estrés y las crecientes exigencias de la vida laboral hacen que la frecuencia de los episodios sea más seguida y, según las tensiones de la semana, hasta que se repita los mismos días o pase a ser crónica", explica **Lucas Bonamico, neurólogo del servicio de Fleni** y miembro de la Sociedad Neurológica Argentina (SNA).

El problema de sufrir migrañas hace que el empleado esté incapacitado de realizar su trabajo. No es un simple dolor de cabeza que se presenta en algunos episodios y que se evita con un analgésico, sino una manifestación crónica e invalidante. La migraña incapacita al enfermo en el 50 por ciento de su vida laboral y familiar, y por este motivo le resulta vital consultar a un especialista en el tema. Por su parte, el doctor Héctor Zavala, jefe de Neurología del hospital Ramos Mejía y ex presidente de la SNA, señala que las situaciones adversas o conflictivas, laborales o de la vida cotidiana son estímulos que pueden generar estrés y a su vez éste provocar migraña. También la mala alimentación y el cansancio son causas de cefalea.

Otros motivos, según afirma el doctor León Fisch, director del Centro de Dolores de Cabeza de Buenos Aires, son la permanencia por un largo tiempo frente a la computadora y el exceso de café, además de que pueda haber algún tipo de predisposición genética.

"Es importante saber qué factores de la vida diaria se pueden corregir: cambios en la forma de trabajar, pausas y alimentación", explica Bonamico. La migraña se presenta en el 15 por ciento de la población entre los 20 a 40 años y suele padecerse de 2 a 3 veces por mes. Lo importante es consultar al médico y definir de manera exacta si el paciente padece de migraña o puede estar siendo causada por otro problema.

Los especialistas concuerdan en que lo primero que hay que hacer es consultar con un especialista para conocer el diagnóstico certero y de ahí en más comenzar con un tratamiento preventivo. Algunos de los lugares en los que se puede realizar consultas son el Gabinete de Cefaleas del hospital Ramos Mejía (4127-0438), la Asociación Argentina de Cefaleas (www.cefaleas.org.ar) y el Centro de Dolores de Cabeza (4802-5682).

Fernando Gómez Dossena