



> VALLADOLID

La resaca que se parece a la migraña

Investigadores vallisoletanos caracterizan de forma más precisa cómo es el dolor de cabeza motivado por el consumo de alcohol. Por **E. Lera**

Sed, malestar general, sequedad de boca, deshidratación, irritabilidad y mareos. ¿Te suena? Si ayer te pasaste con las copas, lo más probable es que hoy tengas una compañera inoportuna: la resaca. Son muchos los remedios: agua, vitaminas, ibuprofeno y comidas ligeras, sin embargo, hay síntomas que suelen durar más tiempo. Uno de ellos es el dolor de cabeza. Esta dolencia no solo está vinculada con un consumo mayor de alcohol, es una experiencia común en todas las personas.

A lo largo de la vida, el 99% de las mujeres y al menos el 93% de los hombres lo padecerá. En la mayoría de los casos, no es debido a ninguna afección, lo que se conoce como cefaleas primarias. Las más conocidas son la cefalea tipo tensión y la migraña, que son la segunda y tercera enfermedades más frecuentes del mundo, respectivamente. Cuando el dolor es debido a una causa concreta, se denomina cefalea secundaria. Existen muchos motivos diferentes, de gravedad muy variable, desde un simple golpe en la cabeza hasta una infección viral, pasando por tumores y malformaciones cerebrales. El motivo por el cual se puso el foco en el dolor de cabeza causado por la resaca fue que, en algunos estudios poblacionales, se describía que era la causa más frecuente de cefalea en to-

da la población, incluso por encima de la cefalea tipo tensión en algunos casos.

Por este motivo, investigadores del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, la Universidad de Valladolid (UVA), el Centro Danés del Dolor de Cabeza, la Universidad de Copenhague y el Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca (IBSAL) han caracterizado de forma más precisa cómo es el dolor de cabeza motivado por el consumo de alcohol, una de las principales causas de cefalea en España y en el mundo.

A pesar de ser tan frecuente, muy pocos estudios se habían detenido a evaluar sus causas y características. Por un lado, porque no es un motivo de consulta frecuente, al ser evidente su causa y tener ciertas connotaciones negativas. Por otro, porque su duración suele ser breve y su prevención es tan simple como no beber o hacerlo con moderación. Sin embargo, se estima que el coste económico derivado de la resaca, de la cual el dolor de cabeza es el síntoma principal, es de millones de euros al año.

En la comunidad científica no había consenso en las razones por las que sucede este dolor. Por una parte, algunos investigadores opinan que es un dolor similar a la migraña. Por otra, se cree que puede ser debido a una deshidratación a nivel del sistema nervioso.



Miembros del grupo de investigación en las instalaciones del Edificio Rondilla de Valladolid. J. M. LOSTAU

El alcohol inhibe la secreción de hormona antidiurética, la responsable de asegurar un adecuado balance hídrico corporal. Al quedar inhibida, se orina incluso más de lo que se bebe, causando una deshidratación corporal transitoria, que acaba afectando al sistema nervioso central y haciendo que disminuya la cantidad de líquido cefalorraquídeo, el líquido que baña y sostiene el cerebro. En este estudio, el objetivo fue analizar las características de la cefalea atribuida a la resaca, para probar cuál de las dos hipótesis parecía más acertada.

«El hecho de que el alcohol pro-

voque una cefalea similar a una migraña nos permite entender mejor las causas de esta intrigante enfermedad. Estudiar la resaca nos acerca a comprender mejor la migraña y buscar su cura. Además, conocer sus causas es el primer paso para crear tratamientos que alivien a las personas que la padezcan», explica David García Azorín, neurólogo de la Unidad de Cefaleas del Hospital Clínico Universitario de Valladolid y vocal responsable del Área Internacional de la Sociedad Española de Neurología.

Estudiar los efectos del alcohol siempre es delicado, ya que, desde

el punto de vista ético, no se puede inducir a los participantes de ningún estudio a recibir ni consumir ninguna sustancia que les pueda resultar perjudicial. Por ello, pensaron que la población de estudiantes podía ser una excelente solución, ya que en ocasiones consume alcohol *motu proprio*, pudiendo describir las características de la resaca de manera precisa. Para ello, con la colaboración de la Universidad de Valladolid, se difundió la encuesta a los estudiantes adscritos a esta. Fue casualidad que se enviase justo el fin de semana después de exámenes, lo que contribuyó a que participasen



1.108 personas en muy corto periodo de tiempo.

En la investigación, según informa, observaron que casi un 40% de los jóvenes que padecía resaca describía un dolor de cabeza de tipo migraña. «Tratamos de analizar si esto ocurría con mayor frecuencia si ya habían padecido migraña con anterioridad o si tenían antecedentes en su familia de migraña; pero la frecuencia era similar en ambos grupos. Por ello, consideramos que la dilatación de las arterias cerebrales causada por la migraña es uno de los fenómenos clave en el ataque de migraña. De ahí que los fármacos que causan vasoconstric-

ción sean especialmente útiles», expone García Azorín.

Otro punto que llamó la atención del equipo es que el 58% de los participantes describía que su dolor de cabeza claramente empeza- ba al pasar de estar tumbado a incorporarse, cediendo al tumbarse de nuevo. «Esto es sugestivo de disminución de la presión del líquido cefalorraquídeo, probablemente causada por la deshidratación originada por el efecto del alcohol. Por ello, si se consume alcohol, es importante hidratarse bien con bebidas no alcohólicas y agua mientras se bebe y al día siguiente».

La principal contribución del estudio fue la validación de los criterios diagnósticos de la Clasificación Internacional de las Cefaleas, proponiendo su modificación para definir de manera más precisa cómo es el dolor de cabeza causado por la resaca. De hecho, fue diseñado para comprobar si la hipótesis de si el dolor de cabeza por resaca tenía elementos comunes con la migraña o con la hipopresión de líquido cefalorraquídeo. Y se logró. El gran número de participantes y el nivel de detalle conseguido ayudó a caracterizar la cefalea por resaca de manera bastante precisa, apunta el neurólogo del Clínico de Valladolid para, a renglón seguido, añadir que en una siguiente fase sería deseable confirmar las hipótesis a través de pruebas, tales como imagen cerebral mediante resonancia magnética o ecografía doppler; así como la determinación de distintos parámetros analíticos en orina o incluso en sangre.

El alcohol es, junto con el tabaco, la droga más consumida por nuestra sociedad. En ocasiones el consumo es moderado, pero con frecuencia excede lo que sería recomendable desde el punto de vista médico. «Entender cómo y por qué se originan sus efectos negativos es clave para poder aliviarlos. Acortar la duración de la cefalea y otros síntomas asociados a la resaca supondrían el ahorro de millones de euros, tanto por la pérdida de productividad laboral relaciona-

da con el absentismo, como por el presentismo, que es la pérdida de eficiencia causada por tener dolor de cabeza y otros síntomas mientras se trabaja», declara.

La neurología es una de las especialidades médicas más interesantes, y las neurociencias permiten entender cómo funciona nuestro cerebro y cómo este interpreta y detecta el mundo que nos rodea. Pese a ser un tema un tanto atípico, fue el trabajo de fin de grado de Laura Aparicio Cordero, por aquel entonces estudiante de medicina. «Nos llamó la atención que, en la Clasificación Internacional de Cefaleas, sólo tres estudios sostenían la cefalea por resaca y decidimos profundizar en el tema», relata García Azorín.

Tras obtener la aprobación del comité ético de investigación médica del Hospital Clínico de Valladolid y el permiso pertinente de la Universidad de Valladolid, con el apoyo de Juan Francisco Arenillas, profesor titular de Neurología, se distribuyó entre todos los alumnos. Una vez obtenidas todas las respuestas, se realizó un extenso análisis estadístico y tras defender el trabajo de fin de grado, se escribió el artículo que fue publicado en una de las mejores revistas de neurología, la revista *Neurology*, estandarte de la Academia Americana de Neurología.

De cara al futuro, avanza que les gustaría confirmar las hipótesis realizadas mediante el uso de resonancia magnética. «Dado que esta debería realizarse mientras la persona está sufriendo los efectos de la resaca, las dificultades organizativas serían todavía mayores, pero estamos seguros de que sería una barrera franqueable». En segundo lugar, dice que sería importante evaluar los factores que se asocian con una mayor gravedad y duración de la resaca, así como qué minimiza los efectos de esta. En tercer lugar, agrega García Azorín, el empleo de parámetros analíticos podría correlacionar la gravedad de la resaca con el grado de inhibición de la hormona anti-diurética y otros factores analíticos implicados.

DAVID GARCÍA AZORÍN / NEURÓLOGO DEL HOSPITAL CLÍNICO DE VALLADOLID

«Para ser innovador es necesario combinar experiencia y creatividad»

«Para poder competir con otros centros punteros de Europa y del resto del mundo hace falta crear equipos que sean muy buenos en lo que hagan, que se den a conocer a nivel mundial y que participen en comités internacionales, ejerciendo de líderes de opinión. Los españoles tenemos un gran espíritu competitivo y una notable capacidad de optimizar los recursos, prueba de ello es el éxito cosechado por muchos deportistas. Tenemos la genética para hacerlo, ahora necesitamos el apoyo». Así explica David García Azorín, neurólogo de la Unidad de Cefaleas del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, cómo deberían encauzarse los próximos pasos en investigación e innovación.

Y es que, tal y como expone, todas las crisis que ha vivido el ser humano han sido superadas gracias a la inteligencia, al desarrollo de nuevas tecnologías o recursos que daban solución a un problema. «Tomando un ejemplo muy de la tierra, para tener cosechas excelentes, hace falta tener buenas viñas, cuidarlas, mimarlas y buscar la excelencia en el proceso de producción. Con la investigación, ocurre algo similar. Es un proceso que tarda en dar sus frutos. Tomar decisiones a corto plazo o exigir resultados inmediatos puede hacer que se dediquen todos los recursos humanos a la asistencia, descuidando tanto investigación como docencia, pese a que una buena organización debería lograr un adecuado equilibrio entre las tres».



David García Azorín. J. M. LOSTAU

En su opinión, para ser innovador es necesario combinar experiencia y creatividad. Para adquirir la primera, es importante aprender de los errores cometidos y mejorar el proceso con cada intento. Para lo segundo, es esencial atraer personas con talento, cuidarlas y motivarlas para que produzcan lo mejor que sean capaces. Por ello, considera que no debe ponerse como excusa la dura situación actual de la pandemia, ya que previo a su inicio ya ocurría, muchas personas no se sienten motivadas con la labor que realizan.

«Por culpa de la pandemia, es previsible que se acumule un gran número de pacientes con consultas que queden atrasadas o surjan de nuevo durante este periodo. Previsiblemente se acerca una crisis de recursos humanos, de forma que las comunidades que antes reaccionen y ofrezcan mejores condiciones y mayor estabilidad, conseguirán atraer muchos recursos humanos», concluye García Azorín.