

## Feliu Titus: "È necessario recuperare i metodi non farmacologici nel trattamento dell'emicrania."

L'emicrania ha grandi ripercussioni sulla qualità della vita delle persone ed è dunque abituale che chi ne soffre faccia ricorso a tutto l'arsenale farmacologico disponibile. Tuttavia, l'abuso di farmaci ha generato una cronicizzazione del disturbo.



Emicrania

Ruiz de la Torre, Titus, Climent e Albarracín, nella sede del COF. (Enrique Mezquita)

Fonte: Valencia Correo Farmacéutico - Secondo Feliu Titus, Membro onorario della *Sociedad Española de Neurología* e direttore della *Unidad de Cefaleas* del centro medico Neurodex, una delle vie per evitare tale situazione consiste nel "recuperare metodi classici ed semplici che in passato si sono dimostrati efficaci". "Non si tratta di rinunciare ai farmaci – puntualizza – bensì di farne un uso razionale".

### Il potere della pressione



Emicrania

Ruiz de la Torre, Titus e Albarracín, nella sede del COF. (Enrique Mezquita)

Tra gli altri metodi, l'esperto, nel corso di una conferenza sui trattamenti non farmacologici contro l'emicrania impartita presso il *Colegio Oficial de Farmacéuticos* di Valencia, ha sottolineato l'efficacia della **pressione esercitata sulle tempie** e dell'applicazione di freddo sulla zona. Con frequenza, la crisi di emicrania comincia con una fitta dolorosa a livello dell'arteria temporale, che può essere unilaterale, bilaterale o alternante. Per questo motivo, "una semplice pressione locale con diademi specificamente progettati può alleviare il dolore e, in molte occasioni, è sufficiente per arrestare l'episodio doloroso **senza dover ricorrere ad alcun farmaco**".

Allo stesso modo, l'applicazione di freddo locale, in virtù del suo effetto vasocostrittore, consente di ridurre il calibro dell'arteria diminuendo, di conseguenza, la pressione. E aggiunge: "Inoltre, se la situazione socio-lavorativa lo permette, il riposo e l'isolamento risultano molto efficaci".

Lo specialista sottolinea che tali metodi "vanno applicati con regolarità", limitando il ricorso ai farmaci ai casi "in cui tali procedimenti non siano sufficienti o, per motivi lavorativi o altre responsabilità, la persona abbia bisogno di controllare il disturbo tempestivamente". Oltre a Titus, erano presenti Elena Ruiz de la Torre, presidentessa della *Asociación Española de*

*Pacientes con Cefaleas*; Javier Climent, presidente del COF ed Encarna Albarracín, coordinatrice delle associazioni di malati di Valencia.

Enrique Mezquita.