

“Migraineekin eta bereziki emakumeek pairatzen ditugun gaixotasunekin asko dago egiteko”

13 urterekin diagnostikatu zizkioten migrainak Andrea Arrizabalaga kazetariari (Bilbo, 1981). Buruko mina, goragalea, argiarekiko sentsibiltatea eta beste sintoma batzuk eragin ditzakeen gaixotasun neurologiko bat da. Biztanleriaren %15ari eragiten dio, eta batez ere emakumeek pairatzen dute. Arrizabalagak salatu du desinformazio handia dagoela eta gutxi ikertzen dela.

 OLAIA L. GARAIALDE
 PELLO MAUDO HERRERO / ARGIA CC BY-SA



Andrea
Arrizabalaga

A hizparekin marrazki bizidunak ikusten ari zela begi batetik gaizki ikusten hasi zen Andrea Arrizabalaga. Hasieran iruditu zitzaion telebista zela, irudia moztuta balego bezala ikusten zuelako, baina ahizpari ea ongi ikusten zuen galdetu, eta baietz esan zionez, amarengana joan zen. Orduan konturatu zen begi batetik ez zuela ikusten: “Hortik hamar minutura buruko mina hasi zitzaidan. Itzela izan zen. Mina geroz eta handiagoa zen eta aspirina bat hartu nuen. Gero botaka hasi nintzen goizeko bederatzietatik ia gaueko bederatzia arte. Ez genekien zer zen eta izututa geunden”. Neurologoak argi esan zien migrainak zirela. 13 urte zituen diagnostikoa jaso zuenean.

Hortik egun gutxira, lehenengo hilekoa izan zuen. Horregatik, migrainen eta aldaketa hormonalen artean harremana dagoela iruditzen zaio: “Ez datoz beti hilekoarekin bat, baina batzuetan obulazioarekin bai”. Horrez gain, batez ere lasaia dagoen momentuetan iza-

ten ditu agerraldiak; adibidez, esnatu berritan edota egun osoa kanpoan egon ostean etxera itzultzen denean: “Normalean ez dira gertatzen erne zaudenean”. Azaldu du askotan soilik buruko minarekin lotzen direla, baina hori baino askoz gehiago direla.

Arrizabalagaren kasuan, begiak emandako abisuarekin hasten dira migrainak. Txikitan bezala, begi batetik ikusteari uzten dio, eta hortik hamar minutura buruko mina hasten da: “Botika hartu, pertsianak jaitsi, ohean sartu eta hatzak gurutzatzen ditut migrainak leunagoak izateko”. Nabarmendu du “oso gogorrak” eta “desgaitzaileak” direla: “Lehenengo begia, gero buruko mina, gero hasten zara zorabiatzen eta botaka. Batzuetan migrainak etortzen dira oraindik sabela hutsik duzunean. Ez duzu deus sabelean, baina gorputzak botatzeko eskatzen dizu, eta hoge minuturo botaka egiten ari zara”.

Diagnostikoa jaso zuenetik, agerraldiak baretzeko gauza pila bat probatu du; hala nola botika tradizionalak, ho-

meopatia eta osteopatia: “Migrainak dituzu eta pairatu behar dituzu, botika hartu eta ohean sartu, esaten digute medikuek askotan”. Adituek diote, bestalde, haurdunaldiarekin denboran zabaldu egiten direla. Arrizabalagaren kasuan, haurra izan zuenetik geroz eta agerraldi gutxiago izan ditu: “Lehenengo hiruhilekoan bi migraina gogor izan nituen, baina ez horren bortitzak. Hortik aurrera, edoskitzearekin, urtebete pasatxo egon nintzen migraina barik”.

Horrez gain, elikadura aldaketak ere eragina izan duela uste du. Izan ere, haurdunaldian kontsumoa jaitsi eta beganismoarako trantsizioa egiten hasi zen: “Dena oso lotuta dago, baina ez dakit esaten zergatik izan den. Nire nutrizionistak esaten dit hantura eragiten duten elikagai asko kendu ditudala; esate baterako, haragia, hestekiak eta esnekiak. Orain konturatzen naiz askoz ere osasuntsuago jaten dudala, baina ez zen nire asmoa. Animaliegatik egin nintzen beganoa, eta zeharka sentitu ditut aldaketak”.

Beldurak eta kezak

Biztanleriaren %15ak pairatzen ditu migrainak, eta batez ere emakumeek. Uste du bereziki emakumei eragiten dieten gaitzen inguruko desinformazio handia dagoela eta gutxi ikertzen dela. Horien adibide dira fibromialgia eta endometriosisa: "Migrainekin eta bereziki emakumeek pairatzen ditugun gaitasunekin asko dago egiteko oraindik. Ez dira ondo ulertzen, gutxiesten dira eta aitzakia bezala ikusten dira askotan. Horrek estigma sortzen du". Behin baino gehiagotan, albistegia prestatzen ari dela erredakziotik joan behar izan du gaizki sentitu delako, eta horrek kezka sortzen dio: "Batzuetan neure buruari galdetzen diot lankideek zer pentsatuko ote duten migraina batengatik alde egiten dudanean. Beste bat jarriko dute nire postuan? Ez da inoiz gertatu, baina gauza horiek pentsatzea tristea da".

Beldurak eta kezak dituen arren, orokorrean bere inguruak ulertzen duela sentitzen du. Alabaina, jende berria ezagutzen duenean harritu egiten

direla iruditzen zaio: "Eduki izan ditudan bikotekideak ikaratu egin dira nire migrainekin. Erredakzioan gertatu zaidanean, jende berria *flipatuta* geratu da". 6 urteko haur bat dauka, eta orain hasi da apur bat ulertzen amari zer gertatzen zaion. "Hasieran pila bat ikaratzen zen. Orain badaki migrainak

"Ama zarenean eta migraina bat duzunean jada ezin duzu bakarrik zuregan pentsatu, zeozer gehiago duzu buruan"

ditudala eta ohean egon behar dudala. Batzuetan ikusten du goizean migraina dudanez arratsaldean ez noala lanera. Orduan, pozten da arratsaldean etxean nagoelako. Ez dakit berarentzat txarra edo ona den", aitortu du.

Kontatu du haurrak orain gehiago ulertzen duen arren, gogorra dela migrainak eta amatasuna uztartzea: "Ama zarenean eta migraina bat duzunean, jada ezin duzu bakarrik zuregan pentsatu, zeozer gehiago duzu buruan. Orain ez da ohera etortzen, baina lehen ikaratzen zenez, logelara etortzen zen". Etxean bakarrik daudenean eta agerraldi bat duenean, batzuetan telebista pizten dio, eta agintea erabiltzen ikasi duenez, errazagoa da entretenituta mantentzea: "Aurrekoan lau ordu egon zen titan bat bezala, baina ezin da bakarrik egon. Gustuko du eta entretenituta egoten da, baina aurreko egunean, nigana hurbildu zen, eta esan zidan: 'Hobeto zaude ama? Jateko zerbait egingo didazu?'. Gaixoa, zenbat denbora aguanta-tzen". Arrizabalagaren amak laguntzen dio maiz, baina egungo familia egoera dela-eta ezin dio horrenbeste lagundu. Halere, azken aldian oso noizbehinka ditu agerraldiak. ●



GORPUTZEKO ATAL BAT?

"Bihotza. Beti esan diot semeari bihotz onekoa izan behar dela. Esaldi hori dut buruan, eta uste dut lotura handia duela beganismoarekin edo animaliekiko errespetuarekin. 'Badakizu zu zarela munduan nire bihotzetik gertuen egon den pertsona? Zuk bakarrik entzun duzu nire bihotza horren gertutik', esaten diot umeari".

