

## MIGRAÑA

La migraña es una de las dolencias más comunes hoy en día, que afecta principalmente a las mujeres entre los 15 y 55 años. Aunque no hay una causa específica, está relacionada con factores como los cambios hormonales, factores hereditarios, la mala alimentación, el estrés, el uso de algunos anticonceptivos orales, embarazo, consumo de alcohol, ansiedad, ruidos fuertes, trastornos del sueño, tabaquismo, entre otros.

En un principio, la persona puede llegar a confundir una migraña con un dolor de cabeza común; sin embargo, **la migraña se caracteriza por una crisis más recurrente que dura de 2 a 72 horas, con un dolor más severo, sobre todo más de un lado que del otro de la cabeza.** Además, puede venir acompañada de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, fatiga, visión alterada, ansiedad, entre otros.

### Hábitos higiénico-alimenticios

Es recomendable una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas saludables. Muchas pacientes con migraña han reportado haber experimentado un ataque poco después de haber ingerido alimentos altos en carbohidratos. Además de dulces y azúcar, los carbohidratos refinados también ocasionan que los niveles de azúcar en la sangre se incrementen rápidamente. Esto interfiere con la acción de varios neurotransmisores, tales como la serotonina, los cuales están relacionados con las causas de la migraña y pueden prolongar la duración de un ataque.

Ácidos grasos esenciales como Omega 3 presentes en pescados azules, son beneficiosos para reducir la frecuencia y la intensidad de las cefaleas. Por ello se recomienda reducir la ingesta de grasas de origen animal e incrementar el consumo de pescado.

Además de los cambios en la dieta es muy importante la incorporación del ejercicio regular como una forma de vida, ya que sus efectos terapéuticos también alcanzan a las migrañas asociadas a trastornos hormonales, siendo el más recomendado por los profesionales las caminatas al aire libre.

### Complementos alimenticios

#### Para combatir dolor e inflamación:

**Migranol™ (Designs for Health):** Complemento alimenticio a base de matricaria indicada en la profilaxis de la migraña ya que es capaz de inhibir la liberación de un neurotransmisor llamado serotonina, que se cree que es, en parte, responsable de la cadena de procesos que llevan a la migraña. Además contiene curcuminoides, magnesio y romero que contribuyen al alivio de la tensión nerviosa.

#### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Mag3 (Nutrinat Evolution):** los episodios de migraña han sido ligados a una deficiencia de **magnesio**. El magnesio es importante porque forma parte de la transmisión de los mensajes químicos del cerebro a las arterias y ayuda a controlar el grado de dilatación arterial. Muchos hospitales en Canadá y Alemania ahora usan suplementos de magnesio como un tratamiento estándar para las migrañas, aunque también es efectivo para prevenirlas.

**B-Complex con Vitamina C (Terranova)** son un buen remedio para la migraña. En particular, las vitaminas B2, B3 y B6 ayudan a prevenir la vasoconstricción -contracción de las arterias- y también inhiben la aglutinación de las plaquetas sanguíneas, lo cual ocurre durante los ataques de migraña.

**Los ácidos grasos de Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)** protegen las células del cerebro y reducen la inflamación, por lo que pueden ayudar a reducir el dolor que produce la migraña. Además, los omega-3 son beneficiosos en la reducción de la frecuencia y la duración de los dolores de la migraña.

**DLPA (DL-Fenilalanina) 500 mg:** estimula la actividad de las endorfinas, sustancias que se encuentran de forma natural en el cuerpo humano y que presentan una actividad analgésica.

**Coenzima Q10 (CoQ-10) 20 mg/CoQ10 30 mg Complex (Terranova):** La coenzima Q10 (CoQ10) es producida naturalmente por el cuerpo humano, ayuda a las células a producir energía y actúa como un antioxidante. Junto con la vitamina B2 (riboflavina) mejora el funcionamiento de las mitocondrias (las 'centrales energéticas' de la célula), que también parecen jugar un papel en el origen de la migraña.

**Cúrcuma Curisol® (Nutrinat Evolution):** La cúrcuma presenta un potente efecto antiinflamatorio y como resultado se reduce la sensación de dolor.

**La raíz de jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid):** El jengibre se ha utilizado para tratar dolores de cabeza, incluyendo las migrañas, durante siglos. Debido a que la náusea y el vómito son síntomas comunes de migraña, el jengibre también es útil para ofrecer alivio de su malestar estomacal a algunos pacientes de migraña.

#### **Origen vascular:**

**Natto-K™ (Enzymedica):** La nattokinasa ayuda a combatir la migraña de origen vascular ya que ayuda a digerir coágulos sanguíneos.

#### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

### Origen hormonal:

La combinación de fitoestrógenos tales como las isoflavonas de soja como **Dong Quai (*Angelica Sinensis*) 370 mg (HealthAid)** y **Cimifuga (*Cimicifuga racemosa*) 250 mg (HealthAid)** presenta efectos beneficiosos en pacientes con migraña asociada a trastornos hormonales.

### Origen digestivo:

**MoodProbio (HealthAid):** Diversas cepas probióticas pueden tener efectos beneficiosos sobre las migrañas ocasionadas por diversos trastornos gastrointestinales.

### Origen nervioso:

La reducción del estrés es un aspecto clave de las cualidades adaptógenas del **Reishi, extracto puro (Hawlik)**. Su efecto va más allá del estrés actuando sobre estados tanto de ansiedad como de depresión.

La **Melena de León, extracto puro (Hawlik)**, resulta un hongo clave en este tipo de desórdenes nerviosos. Su elevado potencial terapéutico se basa en su capacidad regeneradora, tanto a nivel de sistema digestivo como de sistema nervioso central. De su acción regeneradora y protectora a nivel neuronal resulta una mejora de la administración de la ansiedad y el estrés. A su vez también resulta interesante su acción a nivel entérico ya que una buena salud intestinal evitará posibles desencadenantes nutricionales.

La asociación de **Melena de León y Reishi** permite buenos resultados a nivel nervioso, y la toma de extracto puro de Reishi, a la noche antes de acostarse con una infusión caliente ayuda a conciliar el sueño.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.