

## NEURALGIA DE ARNOLD

La **Neuralgia de Arnold** es un trastorno bastante común, también es conocida como neuralgia occipital. En este caso la neuralgia afecta a un nervio que tiene nombre propio, el nervio de Arnold, también llamado nervio occipital, que se localiza en la parte de atrás de la cabeza, uno a cada lado, desde allí sigue un trayecto ascendente por el cráneo. Su función es brindar la capacidad de movimiento a los músculos de la nuca, así como la sensibilidad al cuero cabelludo.



## Neuralgia de Arnold

### Signos y síntomas

Se trata de una afección que produce un intenso dolor de cabeza, que se presenta en forma de ráfagas, localizado en uno o ambos lados que se origina en la parte posterior del cráneo, irradiando hacia la frente y ubicándose cerca del ojo. De forma característica se sienten calambres o corrientazos cuando se hace presión en la parte de atrás de la cabeza. Este dolor puede tener una duración que va desde pocas horas hasta varios días.

Es posible que el dolor se acompañe por otras molestias, principalmente náuseas, lo cual es común en el caso de dolores muy intensos, debido a la activación del sistema nervioso autónomo. Otro síntoma es el mareo, que suele estar presente en varias afecciones que involucran a la columna cervical.

### Diferencias entre la neuralgia de Arnold y la migraña

Es muy común que los pacientes llamen migraña a cualquier tipo de dolor de cabeza. La migraña es una entidad muy característica, que tiene diferencias importantes con la neuralgia de Arnold:

- La migraña ocurre en forma de crisis que dura desde horas a pocos días tras lo que desaparece por completo. La neuralgia de Arnold puede durar muchos días sin alivio.
- El dolor de la migraña es como un latido que se presenta en uno de los lados de la cabeza. La neuralgia es un dolor como una presión o una ráfaga que se ubica en la parte de atrás de la cabeza, detrás de la oreja.
- La migraña se desencadena por algunos alimentos, la neuralgia de Arnold se origina tras un traumatismo o malas posturas.
- Los pacientes con migraña saben cuándo comienza la crisis, eso se conoce como aura. Es una especie de aviso que puede ser un destello de luz o algo que la persona siente. Esto no existe en la neuralgia.

### 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.

## Causas

Como todas las neuralgias, esta patología puede aparecer de manera espontánea o provocada.

Además, hay ciertas condiciones que pueden influir como:

- **Malas posturas.** Mantener la **cabeza en extensión** por mucho tiempo (es decir mirar hacia arriba con la cabeza hacia atrás), por ejemplo, al limpiar ventanas, ordenar armarios, pintar, arreglar paredes.
- **Traumatismos.** Es posible que el nervio se inflame después de traumatismos en la cabeza o el cuello.
- **Tensión emocional.** La tensión emocional se manifiesta de forma distinta en cada persona. Algunos sufren de gastritis, otros del colon y un gran número de personas lo manifiestan como tensión en los músculos del cuello. Esta tensión sostenida de los músculos comprime el nervio inflamándolo, lo que produce dolor.
- **Alteración en la normal anatomía de las vértebras.** Los procesos como la artrosis, espondilitis y varios trastornos reumáticos pueden afectar la dinámica de la columna cervical originando una neuralgia de Arnold.

## Hábitos higiénicos recomendados

Este dolor suele ser bastante molesto, lo que lo hace desesperante. Por lo que hay ciertos hábitos saludables que pueden aliviar el dolor:

- Aplicar calor. El calor alivia la tensión muscular asociada, lo que disminuye la compresión sobre el nervio. La mejor forma de aplicar calor es humedecer una toalla pequeña en agua caliente y colocarla a nivel de la parte de atrás de la cabeza. El calor húmedo es mejor que el calor seco que se obtiene colocando directamente una manta térmica.
- Masaje de los músculos del cuello. Luego de aplicar calor puede ser recomendable dar un suave masaje en los músculos del cuello.
- Aplicar hielo sobre el foco del dolor. Algunos pacientes se benefician de esta técnica, consiste en tomar una piedra de hielo y hacer un masaje suave circular a ambos lados de la base del cráneo, en el punto donde emerge el nervio. El hielo produce un efecto anestésico y anti inflamatorio que es de gran ayuda.
- Colocar un analgésico local. Después del frío o calor y el masaje se recomienda aplicar una crema a base de algún analgésico como diclofenaco sódico, también es útil el uso de sustancias homeopáticas como el árnica. Existen preparados que combinan estas sustancias con mentol, lo cual produce una sensación de calor que produce un gran alivio.
- Cambiar lo que lo originó. Para poder eliminar completamente ese dolor es necesario identificar que lo originó. No hacemos nada si se hace toda esta rutina y se continúa adoptando posturas inadecuadas o si seguimos manejando mal el estrés y la tensión emocional.
- Hacer estiramientos diarios. Una buena práctica es hacer ejercicio diariamente. Se recomienda hacer un ciclo corto de estiramientos del cuello. Hay que hacer todos los movimientos de la cabeza varias veces como se muestra en la figura.

## 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.

## Tratamiento farmacológico

Medicación: Los medicamentos analgésicos comunes no son suficientes para controlar estos síntomas, es necesario utilizar medicamentos capaces de combatir la inflamación y la tensión muscular. Cuando se presentan síntomas molestos como los pinchazos, ardor o quemazón se hace necesario utilizar medicamentos capaces de bloquear la transmisión de impulsos anómalos por parte del nervio inflamado, estos medicamentos se conocen como neuromoduladores.

Infiltración: En algunos casos el dolor es persistente y se hace necesario aplicar un bloqueo nervioso o llevar a cabo una infiltración para aliviarlo.

## Complementos alimenticios

### Antineurálgicos y antiinflamatorios:

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution):** La vitamina B12 es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso; es antineurálgica. También son importantes las vitaminas B1 y B6, indispensables para la protección del sistema nervioso y la reparación adecuada de mielina, así como también ayudan a prevenir que se dañe. La vitamina B6 se requiere para la conversión del triptófano de la dieta en serotonina, un neurotransmisor que modula la percepción del dolor, convirtiéndose así en un agente estimulante de la serotonina. Debido a que los pacientes con dolor crónico tienen niveles de serotonina disminuidos. La vitamina C, por sus efectos antioxidantes, se recomienda sin duda para mantener al sistema inmune en buenas condiciones, el cuerpo libre de toxinas y para ayudar a desinflamar. Todo esto es necesario para que el sistema nervioso esté funcionando correctamente y la mielina este bien protegida.

**Mag3 (Nutrinat Evolution):** La deficiencia de magnesio puede causar hiperalgesia a través de su efecto sobre receptores de NMDA (N-metil-D-aspartado). Además, es un excelente relajante muscular.

**PEA Optim® (Nutrinat Evolution):** Efectivo para el tratamiento de los trastornos de origen nervioso y con dolor crónico.