

CEFALEAS

La cefalea o dolor de cabeza representa una de las formas más comunes de dolor en la raza humana. Generalmente el dolor de cabeza se presenta de forma intermitente. Las formas más frecuentes corresponden a la migraña o jaqueca y a la cefalea de tensión.

Las cefaleas pueden provocar dolor y angustia, pero es infrecuente que reflejen un problema grave de salud. Sin embargo, cualquier cambio en el patrón o la naturaleza del dolor de cabeza podría ser el síntoma de un problema grave (por ejemplo, un dolor que era esporádico cambie a frecuente, o de leve a agudo), y por este motivo se debería solicitar la asistencia médica lo antes posible.

Causas

- **Herencia:** Una gran mayoría de pacientes migrañosos tienen padres o hermanos con migraña. Aunque la forma de herencia no está totalmente establecida, en algunas formas especiales de migraña (migraña hemipléjica familiar) ya se ha identificado el gen que la transmite situado en el cromosoma 9.
- **Edad:** Existe migraña en la infancia; aunque es menos frecuente. A estas edades la migraña se presenta por igual en niños y niñas. A partir de la pubertad y debido a los cambios hormonales, se dispara la incidencia de migraña en las mujeres.
- **Estrés:** Es independiente del tipo de estrés y de los factores que lo desencadenan.
- **Alimentos:** Chocolate, cacao, vainilla, plátano, frutos secos, cítricos, aditivos de comidas basura, salchichas, quesos fermentados, picantes (alimentos que contengan sustancias con tiramina, glutamato monosódico).
- **Alcohol:** Independientemente del tipo, sin embargo, los vinos tintos que contienen taninos suelen desencadenar migraña con mayor frecuencia.
- **Cambios hormonales:** La incidencia de la migraña se dispara en las mujeres tras la aparición de la menstruación. La migraña suele empeorar con la ovulación y la menstruación, así como con la toma de anticonceptivos orales. El embarazo suele mejorar transitoriamente la migraña y muchas mujeres mejoran extraordinariamente cuando desaparece la menstruación.
- **Cambios climáticos:** No existe un patrón climatológico para la migraña.
- **Falta o exceso de sueño.**
- **Fármacos** (vasodilatadores, nitritos, etc...).

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.

Síntomas y Tipos

- La migraña o jaqueca es un trastorno constitucional con base hereditaria que se caracteriza por presentar episodios recurrentes de dolor de cabeza. Se localiza en una parte de la cabeza (hemicraneal) o en toda la cabeza, tiene carácter pulsátil con sensación de latido y se acompaña de náuseas y ocasionalmente vómitos, así como de un malestar exagerado por las luces (fotofobia) y por los ruidos (fonofobia). Habitualmente el dolor se desencadena en relación a diversos estímulos como estrés, menstruación, ciertos fármacos o alimentos, cambios climáticos o esfuerzo físico. Es un dolor que generalmente empeora con la actividad física y mejora con el reposo.
- La cefalea de tensión se presenta en forma de dolor que se localiza en la región occipital de la cabeza o en la frente, alcanzando en ocasiones a la región cervical. El dolor es de moderada intensidad (menos que la jaqueca) y no suele acompañarse de náuseas, fotofobia o fonofobia. Tampoco suele empeorar con el ejercicio físico. Suele estar presente todo el día y generalmente no suele impedir a la persona desarrollar su actividad física habitual. Algunos pacientes con cefaleas episódicas comienzan a desarrollar dolor de cabeza con mayor frecuencia e intensidad, hasta el punto de presentarlas a diario o la mayor parte de los días. Esta situación generalmente se asocia a un consumo elevado de analgésicos y ergóticos, lo que se ve favorecido por el amplio y fácil acceso que presentan el consumo de estos fármacos, habitualmente tomados sin prescripción médica.
- Cefalea crónica diaria. Representa un grupo de cefaleas caracterizadas por la frecuencia casi diaria del dolor de cabeza. Presentan dolor de cabeza más de 15 días al mes durante al menos 3 meses. En la mayoría de los casos se trata de pacientes que previamente habían presentado migraña o cefalea de tensión. Con frecuencia, se presentan asociadas a un elevado consumo de analgésicos y ergóticos, generalmente por automedicación.

El dolor puede localizarse en una parte de la cabeza o puede afectar a toda la cabeza de forma más general. La intensidad del dolor suele ser moderada o severa, y con cierta frecuencia puede ser incapacitante para el paciente, obligándole a acostarse y suspender toda su actividad.

- La frecuencia de los episodios es variable, oscilando entre uno y 4-5 al mes.
- La duración de una crisis de migraña generalmente no sobrepasa las 24 horas, aunque pueden ser muy breves (3-4 horas) o muy largas (hasta 3 días).
- Alteraciones visuales (manchas negras, luces brillantes, distorsión visual, etc), alteraciones de la sensibilidad (hormigueos), fuerza (debilidad) o del lenguaje. De forma más excepcional la crisis de migraña se puede presentar con alteraciones de la coordinación, equilibrio y visión doble.

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

Medidas Higiénico-Dietéticas

Algunos cambios simples en el estilo de vida van a disminuir las posibilidades de sufrir, o de que se inicie, uno de estos episodios. La ingesta de alcohol puede causar dolores de cabeza, así que evitarlo puede ayudar a prevenir el ataque. El tabaco y los efluvios tóxicos de los químicos también pueden causar problemas. Por último, muchos de los que sufren dolores de cabeza se benefician teniendo una consistente y adecuada agenda de sueño.

Algunas personas son sensibles a la sustancia tiramina y cuando la consumen, experimentan dolor de cabeza. En estos pacientes, se recomienda evitar ciertos alimentos como el queso, yogur, alcohol, vino tinto y chocolate.

Asimismo, se recomiendan evitar sustancias como la cafeína, el azúcar blanco y el glutamato monosódico (como la salsa de tomate, aderezos, adobos y condimentos comerciales, procesados, sopas enlatadas, entre otros). Los embutidos tienen gran cantidad de nitritos, grasas saturadas, toxinas, aditivos, colorantes y conservantes, y propician intoxicaciones internas que propician los dolores de cabeza.

Los alimentos que se recomiendan incluir en la dieta son los cítricos (naranjas, limones, pomelo, etc.), verduras frescas, ya sea en zumos o ensaladas, pescados, frutos secos, leches vegetales y aceites vegetales de primera extracción. No se deben utilizar aderezos comerciales ni abusar de la sal.

La falta de líquidos es una causa común de dolor de cabeza. Se deben ingerir de 6 a 8 vasos de agua por día, aumentando considerablemente la cantidad en clima caliente o cuando se realiza ejercicio.

Como la tensión y la ansiedad son factores desencadenantes del dolor de cabeza, las técnicas de relajación son una de las opciones para rebajar los dolores. Prácticas como el masaje, yoga, relajación controlada, acupuntura y biofeedback, puede ayudar a estos pacientes. La acupuntura apunta a ciertos puntos de presión y centros nerviosos que se cree que liberan el estrés y las toxinas del cuerpo.

El ejercicio es un hábito muy saludable ya que, además de ayudar al cuerpo y sistema nervioso a oxigenarse adecuadamente, sirve para aliviar las tensiones del organismo. La ansiedad hace los vasos sanguíneos se contraigan, ralentizando el paso de sangre, y esta falta de oxigenación es una de las causas del dolor de cabeza.

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.

Farmacológico

En primer lugar se debe saber qué tipo de cefalea es el que sufre el paciente. El tratamiento farmacológico consiste en betabloqueantes y antidepresivos y analgésicos antiinflamatorios en la fase aguda de la dolencia.

Complementos alimenticios

Vitamina B2 (Riboflavina) 100 mg (Nutrinat Evolution): Puede ayudar a tratar y prevenir la migraña, posiblemente corrigiendo pequeñas deficiencias de vitamina B-2 en las células cerebrales. No obstante, siempre que se suplemente con alguna de las vitamina del complejo B, se debe acompañar de un complejo B para evitar desequilibrios.

Inflam Care (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de MSM, enzimas proteolíticas y plantas como la cúrcuma y el romero, que contribuyen al alivio de la tensión nerviosa.

Mag3 (Nutrinat Evolution): La migraña produce constricción de los vasos sanguíneos. En este sentido, el magnesio ayuda a relajar el músculo liso de los vasos sanguíneos, disminuye el riesgo de la aparición del dolor y puede aliviar la migraña. Por otro lado, el magnesio también trabaja en los receptores de los neurotransmisores (químicos cerebrales) bloqueando los mensajes de dolor. Y probablemente la razón más común del estrés es que depleta al cuerpo de magnesio.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): La coagulación excesiva de la sangre, el riego sanguíneo cerebral reducido y la respuesta inflamatoria aumentada, son las principales causas de la migraña. Los ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, EPA y GLA, reducen la formación de coágulos, mejoran el riego sanguíneo y reducen la inflamación.

Coenzima Q-10 20 mg/CoQ10 30 mg Complex (Terranova): La coenzima Q-10 está siendo estudiada como potencial agente preventivo de la migraña. Ciertas investigaciones sugieren que podría disminuir hasta un 30% la frecuencia de los episodios de migraña.

Matricaria (*Tanacetum parthenium*) 250 mg (HealthAid): Disminuye la frecuencia de ataques de migraña y la intensidad del dolor. También reduce el calor y la inflamación en la cabeza, porque tiene compuestos anti-inflamatorios que actúan en los vasos sanguíneos de la cabeza, ayudando a mitigar el dolor de la cefalea tensional y la migraña.

INFORMACION 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.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Enzima proteolítica con propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

Uña de gato (*Uncaria tomentosa*) 475 mg (HealthAid): Esta planta es muy recomendada en casos de migraña, ya que ayuda a desinflamar y calmar.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): Puede aliviar la migraña, especialmente la que se acompaña de náusea. Reduce la inflamación e inhibe la agregación plaquetaria.

Kava Kava

Ayuda en el control del estrés y la ansiedad, regulando la secreción de químicos cerebrales llamados neuropéptidos, que ejercen efectos relajantes, como la serotonina.

Esta planta medicinal tiene 2 acciones principales: calma la ansiedad y tensión mental y secundariamente, actúa como relajante muscular, relajando el músculo liso de los vasos sanguíneos.

Aromaterapia

- Lavanda (*Lavendula officinalis*): alivio sobre todo en cefalea tensional
- Menta, aceite esencial puro (*Mentha piperita*) (HealthAid)
La menta ayuda a aliviar el dolor
- Albahaca (*Ocimum basilicum*)
Calma el dolor de forma natural

Aplicación: Se deben aplicar unas gotas de aceite esencial de una de las hierbas en un paño mojado en agua bien fría y colóquelo sobre la frente durante 10 minutos.