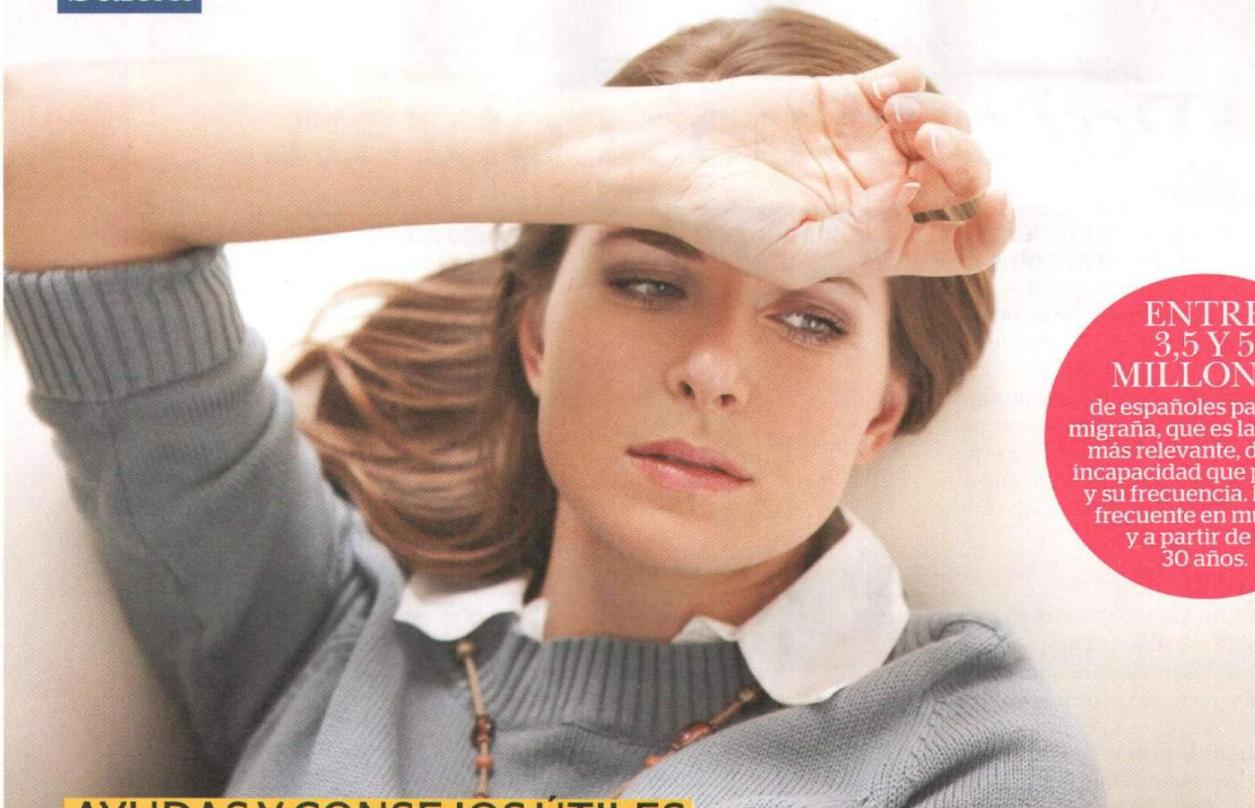




Salud



ENTRE 3,5 Y 5 MILLONES de españoles padecen migraña, que es la jaqueca más relevante, dada la incapacidad que produce y su frecuencia. Es más frecuente en mujeres y a partir de los 30 años.

AYUDAS Y CONSEJOS ÚTILES

‘Stop’ al dolor de cabeza

Es tan molesto que no le basta un solo nombre (también se conoce como jaqueca o cefalea), y tan frecuente que pocas personas se libran de padecerlo. **¿Causas, soluciones, tratamientos eficaces, cómo prevenirlo con la dieta?** Aquí lo tienes todo. **por CARMEN SABALETE**

Sociedad Española de Neurología. ¿Qué significa esta predisposición propia de las cefaleas primarias? Haber desarrollado sensibilidad a este dolor. “El cerebro está predispuesto a padecer crisis o episodios de dolor”, detalla el mismo experto. Y de esta forma apunta a las últimas líneas de investigación al respecto, subrayadas ya por un neurólogo de referencia, Jes Olesen, director del Danish Headache Center: “El origen de las migrañas está en una hipersensibilidad del sistema nervioso central”. “Siempre habíamos pensado que era un problema vascular, de dilatación de los vasos sanguíneos del cerebro y demás, pero Olesen afirma que se trata más bien de un problema de sensibilización del sistema nervioso central”, agrega el doctor Óscar Cáceres, de SHC Medical del Hospital Viamed Sta. Ángela de la Cruz (Sevilla), pionero en España en la investigación del síndrome de sensibilidad central (SSC) y en la relación de las cefaleas con la alimentación.



¿Por qué me duele la cabeza?

Es la pregunta inevitable cuando aparece una cefalea. Y a veces no tiene respuesta. “La cabeza duele bien de forma gratuita, porque se tiene predisposición a tener dolor de cabeza (que es la cefalea primaria, sin causa aparente), o bien por causas secundarias (desde un fármaco hasta problemas intracraneales graves). En estas sí existe un motivo detectable y, si se elimina, desaparece el dolor”, dice el doctor David Ezpeleta, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la

En plena crisis de migraña: acuéstate, pon a oscuras la habitación, reduce todos los ruidos, toma un analgésico...

¿Cuántos tipos hay?

Parece increíble, pero hay más de 200 clases de dolor de cabeza recogidas en la Clasificación Internacional de las Cefaleas, así que imagínate lo crucial que es establecer un buen diagnóstico. La mayoría de las cefaleas son primarias y, den-



¿Sabías que en el cerebro en sí no hay terminaciones nerviosas que provoquen dolor? Éste, en realidad, se origina en la piel, en los receptores que hay en ella.

tro de éstas, la más importante, por su frecuencia y la discapacidad que produce, es la migraña. "Yo suelo preguntar '¿tienes migraña y qué más?', porque hay muchos tipos (episódicas, crónicas -afectan 15 días o más al mes-, etc.)", dice Ezpeleta.

✓ **¿Cuáles son los síntomas de la migraña?**
 Se trata de una "cefalea que se caracteriza por su intensidad, la discapacidad que produce, su frecuente relación genética (muchos pacientes tienen familiares con ella), la presencia de síntomas como el aura, las náuseas, los vómitos, su empeoramiento con el ejercicio o al mover la cabeza y la hipersensibilidad a los estímulos (luz, ruido, olores...). Tiene un carácter unilateral y es pulsátil", explica.

El factor inmunológico...

Admitido ya en Estados Unidos, Canadá, Alemania, Francia, México... (aquí todavía no, estamos rezagados) y conocido desde los años ochenta, el SSC consiste en una desregulación a nivel inmunológico que afecta a todos los sistemas (hormonal, nervioso, digestivo, etc.), por lo que se manifiesta con migrañas, cansancio, alergias, problemas digestivos...

"Pasamos un cuestionario a varias personas diagnosticadas como migrañosas preguntándoles si, además de cefalea, tenían problemas digestivos, musculares, cansancio, alergias, piel atópica, intolerancia a ciertos alimentos (lo que caracteriza al SSC), y resultó que el 80 % de ellas contestó afirmativamente", explica. Entonces, ¿hasta qué punto se trataba de migraña o del SSC? "Porque resulta que

coincide con un dato que manejan los neurólogos: el 80 % de las migrañas es de origen desconocido (las primarias). Puede ser que estos pacientes no tuviesen una migraña real, sino el SSC". Se trataría de una migraña inmunológica, entonces, que puede relacionarse con la sensibilidad a ciertos alimentos.

... Y el factor estrés

Hoy en día es el desencadenante más importante del dolor de cabeza, tanto en hombres como en mujeres. "Se trata de un enemigo silencioso, del que no somos conscientes, que afecta, sobre todo, a las personas jóvenes, inmersas en un ritmo de actividad muy fuerte. Y, precisamente, la migraña es una enfermedad que ataca a los jóvenes", agrega el doctor Ezpeleta.

Pero no suele aparecer en los momentos de máximo estrés y tensión, cuando estamos inmersos, por ejemplo, en sacar adelante un proyecto o en terminar ese informe..., sino después, cuando nos relajamos. Son las denominadas migrañas de fin de semana, en las que influye que baja la ansiedad, que nos relajamos y también que dormimos más (a una persona con tendencia a la migraña que suele dormir durante los días laborables unas siete horas, mientras que los fines de semana descansa nueve, es más que probable que le termine doliendo la cabeza durante el sábado y el domingo). Y puntualiza: "Tradicionalmente, se han llamado cefaleas tensionales a las producidas por el estrés, pero en realidad son migrañas; el estrés provoca el dolor por el mecanismo antes mencionado". ▶

Nuestro experto



¿SON EFICACES LOS 'FÁRMACOS DAO'?

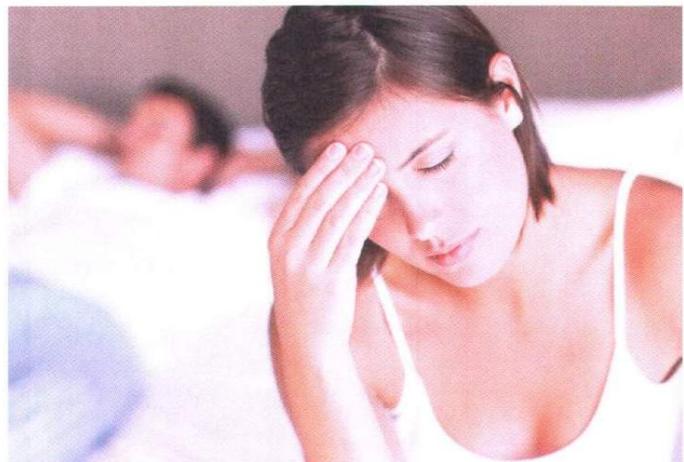
"Se trata de medicamentos basados en la enzima DAO, que regula la histamina. Suelen prescribirse junto con una dieta pobre en ésta. Pero ¿por qué? Si realmente son eficaces, ¿por qué hay que suplementarlos con una alimentación que elimina o reduce ampliamente la histamina? Sólo un 26 % de personas con histaminosis tienen déficit de DAO. Y hemos de tener cuidado: si facilitamos a nuestro organismo DAO de forma externa, con el tiempo, dejará de fabricarla, con lo que acrecentamos el problema".

Doctor Óscar Cáceres,
 ALERGÓLOGO E INMUNÓLOGO, EXPERTO EN LA RELACIÓN COMIDA-CEFALEA, DEL CENTRO SHC MEDICAL (SHCMEDICAL.ES).

Sexo y migrañas

El tan popular "hoy no, me duele la cabeza" tiene poco de verdad. Porque las mujeres con migraña, precisamente, suelen tener una libido más intensa que las que no la sufren (se relaciona con la serotonina, el neurotransmisor vinculado con la felicidad, pero hay diversos criterios a la hora de determinar cómo,

según un estudio aparecido en la revista científica *Headache*, 2006). Y no sólo esto: además, resulta que el orgasmo es un potente analgésico para combatirla. Por lo visto, puede aliviar las crisis, ya que en pleno éxtasis, los vasos cerebrales que interfieren en el dolor se relajan rápidamente.





Salud

“Llevar una vida activa y hacer 40 minutos de deporte a la semana ayuda a prevenir las crisis”, dice el doctor Ezpeleta.

¡Más en nosotras!

Alrededor de un 15 % de las mujeres sufre migraña, frente a un 8 % de los hombres. ¿El motivo? Los cambios hormonales, tal como explica el doctor Ezpeleta: “Uno de los desencadenantes son los cambios hormonales que se producen a lo largo del ciclo. Porque es propio de la migraña que aparezca en los días anteriores o inmediatamente posteriores a la regla a consecuencia de la bajada de estrógenos”.

✓ **De ahí que el dolor de cabeza cambie en la menopausia.** “Ya sea porque los estrógenos ya no intervienen o por la propia evolución natural de la migraña (que mejora con la edad), ésta tiende a disminuir y ser más leve en esta etapa. Pero esto, sin embargo, no ocurre en todas las mujeres”, agrega el neurólogo.

¿Qué puedes hacer?

No te resignes a sufrir dolor de cabeza. Aunque, como ves, en su aparición influyen muchos factores, cambiando de hábitos y rutinas puedes reducir su frecuencia e intensidad. Toma nota:

✓ **Duerme bien y las horas suficientes.** Como dice el doctor Ezpeleta, los cambios en el patrón de sueño pueden desencadenar migraña. Procura dormir siempre el mismo número de horas, tanto entre semana como el fin de semana. ¿Problemas para conciliar el sueño? Acude a las plantas: valeriana, pasiflora, amapola de California, tila, azahar, lavanda, melisa...

✓ **¡Relájate!** Si sufres ansiedad, estás estresada o nerviosa, serás más propensa a padecer dolor de cabeza.

¿Cómo puedes conseguirlo? Márcate objetivos cada día; no intentes llegar a todo, sino hacer lo que tengas que hacer bien. Al acostarte y levantarte, date 10 minutos (no se trata de que te pongas a organizar todo lo que debes o te falta por hacer, sino de que generes una actitud constructiva, alegre y confiada diciéndote a ti misma frases de apoyo y aliento).

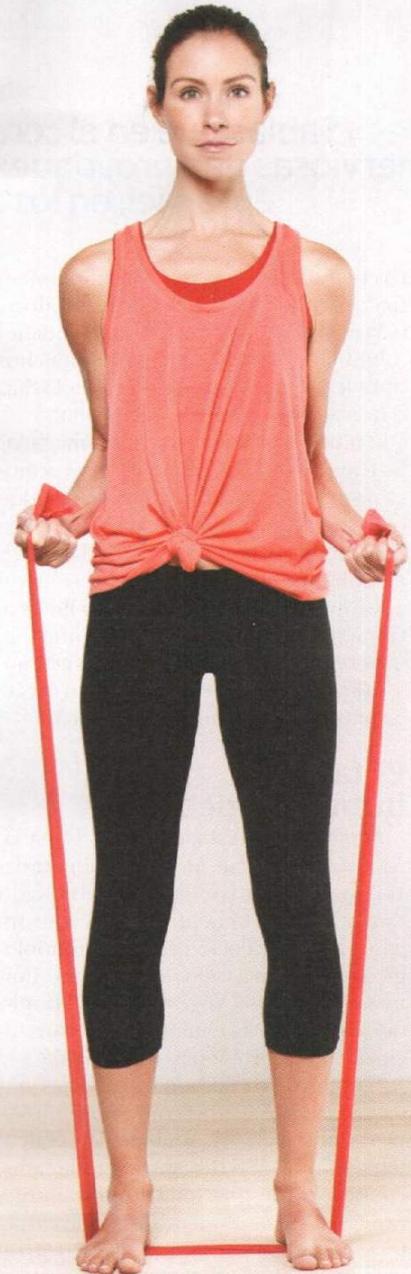
✓ **¡Controla tu peso!** Según una investigación de la universidad estadounidense Johns Hopkins (2013), el 81 % de personas obesas y con sobrepeso sufre migraña y dolor de cabeza constantes. Por eso, vigila tu peso. “Existen estudios que demuestran que determinadas pautas de ejercicio aeróbico son tan buenas preven-

Conócete

¿CÓMO ES TU CEFALEA?

APRENDE A IDENTIFICAR SUS CAUSAS. DESDE LAS MÁS CURIOSAS A LAS MÁS HABITUALES.

- 1) **¿Te ocurre cuando hace viento?** No se conoce por qué, pero las cefaleas tensionales son más frecuentes los días de viento o gran calor.
- 2) **¿Durante las relaciones sexuales?** La cefalea coital aparece especialmente cerca o durante el orgasmo (lee el recuadro de Sexo y migraña: éste también puede aliviarla).
- 3) **¿Cuando llevas el casco de la moto...** Usar durante horas sombreros apretados, cascos, diademas, gafas de buceo... lo provoca (¡se denomina cefalea de sombrero!).
- 4) **Al subir a un avión.** Puede surgir sobre todo durante el despegue y el aterrizaje (por los cambios de presión).
- 5) **Haciendo deporte o después.** Ocurre lo mismo que con el sexo: la provoca o la alivia. Si te ocurre con frecuencia y te cuesta respirar, acude al médico.
- 6) **¿Más cuando estás nerviosa?** Se relaciona con el estrés, que tensa los músculos del cuello, hombros y cuero cabelludo, y hay que diferenciarla de la migraña (el estrés también puede originarla). ¿Cómo? En la tensional se percibe tirantez a los lados de la cabeza y se concentra en la nuca o frente.
- 7) **¿Es intensa y la sientes cerca del ojo?** Puede ser una cefalea en racimo. Aparece también enrojecimiento del ojo, lagrimeo, congestión nasal, suele durar entre 15 y 45 min o repetirse horas después.
- 8) **¿Además de dolor tienes náuseas o vómitos?** Puede ser una migraña. Suele ‘avisar’ con destellos o dificultad para hablar. Molesta la luz y el ruido. Se percibe como pinchazos agudos, intermitentes (duran entre 4 horas y todo el día).



tivas como los fármacos antimigraña. Llevar una vida activa, realizar 40 minutos de deporte tres veces a la semana ayuda a bajar las crisis”, dice Ezpeleta.

✓ **Cuida tu dieta.** “Entre el 10 y el 20 % están relacionadas con la dieta”, dice Ezpeleta. “El problema de las personas con migraña inmunológica (la relacionada en parte con los alimentos)” -explica el Dr. Cáceres- “es que han desarrollado una hipersensibilidad, por eso su sistema inmunológico está defendiéndose todo el rato (de la luz, el sonido, ácaros, etc.)”. En esta ‘guerra’ se liberan muchas sustancias, entre ellas la histamina (un neurotransmisor que interviene en la regulación de la temperatura, del sueño, la memoria...,



y que si está alto provoca dolor de cabeza, pero también dolores musculares, piel atópica, fatiga crónica...). Si tenemos la histamina alta y comemos alimentos ricos en ella, lógicamente nos va a seguir doliendo la cabeza. Eliminarlos puede aliviarnos. ¿Cuáles son? Lee el recuadro sobre alimentos.

✓ **No ayunes.** Las personas con migraña tienen más crisis si pasan horas sin comer. "Deben hacerse comidas regulares (no unas muy copiosas y otras ligeras) y frecuentes a lo largo del día, porque el ayuno puede generar una migraña", explica Ezpeleta. Y agrega: "Parece que es más importante cómo y con quién se come que lo que se come, dada la importancia de los factores sociales y psicológicos en los migrañosos, que suelen tener síntomas de estrés y de trastornos depresivos".

✓ **Hidrátate.** Bebe agua con frecuencia (unos 8 vasos grandes diarios), porque el organismo responde a la deshidratación segregando histamina y ésta dispara la cefalea. Pero cuidado: no alcohol, que es rico en histamina y tiramina, que actúan como un cóctel molotov en la cabeza.

Tratamientos

Existen muchos, por eso siempre consulta con el médico para que realice un diagnóstico y prescriba un tratamiento.

✓ **Fármacos:** "Un paciente con migraña 1-3 veces al mes tal vez no necesite medicación preventiva, sino sólo para las crisis, para que en menos de 2 horas pueda hacer su vida. A quienes sufren 4, 5 o más crisis al mes, se les suele recetar medicamentos para éstas y también otras opciones médicas para que, en un futuro cercano, el número y la frecuencia de las crisis se reduzcan", dice el neurólogo.

✓ **Fisioterapia y osteopatía:** bajan la intensidad y la frecuencia de las crisis.

✓ **Plantas medicinales:** matricaria (alivia el dolor), ginkgo Biloba (mejora la circulación sanguínea cerebral), cimífuga (ayuda a regular la regla).

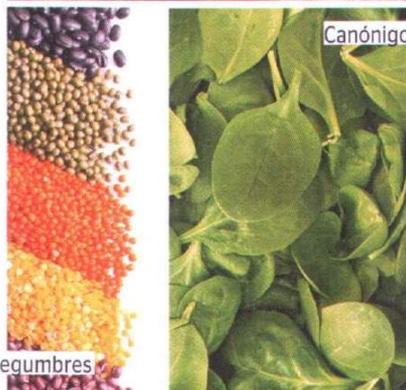
✓ **Acupuntura:** puede reducir entre un 15 y un 25 % la necesidad de tomar fármacos y la intensidad del dolor.

✓ **Bótox:** se usa para la migraña crónica (la más severa). Se inyecta en 31 puntos de la cabeza, en la musculatura pericraneal y obtiene grandes resultados: el 75 % de los pacientes experimenta una reducción de un 50 % de sus dolores. ■

Alimentos permitidos



Salmón



Legumbres

Canónigos

- **Lácteos:** leche natural y queso fresco tipo de Burgos.
- **Pan y harinas:** pan de trigo, avena, cereales sin aditivos.
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, judías blancas...
- **Frutas y verduras:** vegetales frescos o congelados sin aditivos, manzana, plátano, melón, uva, kiwi, limón, mango, pera, sandía.
- **Proteínas:** carnes recién cocidas y pollo, huevos cocidos.
- **Dulces:** azúcar, miel, mermeladas y confituras con alimentos permitidos, gelatina.
- **Bebidas:** café, infusiones, agua.
- **Varios:** aceites, mantequillas, especias secas o frescas.

FUENTE: LABORATORIOS ECHEVARNE (ALIMENTOS RICOS EN HISTAMINA Y LIBRES DE ELLA).

... y a restringir



Marisco

Chocolate



Queso

Tomate

- **Lácteos:** quesos fermentados y curados.
- **Pan y harinas:** realizados con colorantes, conservantes, levaduras artificiales.
- **Legumbres:** soja y derivados, judías pintas.
- **Frutas y verduras:** berenjena, calabaza, espinacas, tomate y productos con tomate, col fermentada, albaricoque, fresa, frambuesa, uva pasa, pasas de corinto, dátil, nectarina, piña, naranja, papaya, melocotón, ciruela y arándanos.
- **Proteínas:** pescado y marisco, huevos preparados con ingredientes restringidos, salsas que incorporen huevo crudo.
- **Bebidas:** té, alcohol.
- **Varios:** nuez moscada, anís, canela, clavo, curry, paprika picante, salsa de soja, ketchup, conservantes...

Direcciones útiles

• Asociación Española de Pacientes con Cefalea (AEPAC). dolordecabeza.net. Telf. 963 25 67 67, de Valencia.

• SHC Medical. Unidad de Investigación en diferentes

hospitales de Sevilla, Madrid, Córdoba y Barcelona. Más información, telf. 954 03 20 20, Sevilla.

• Fisioterapia, osteopatía y acupuntura: fised.net (Madrid),

efisioterapia.net (Barcelona).

• Bótox: Clínica Ruber (Unidad de Cefaleas, ruber.es), Centro Médico Prada (telf. 954 53 37 53, Sevilla), Clínica Diego de León (telf. 900 20 00 66, Madrid).