

DOLORES DE CABEZA Y **MIGRAÑAS**

Conozca los distintos tipos de dolor
de cabeza y cómo prevenirlos y tratarlos

Jonathan M. Berkowitz



Colección: Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural
www.guiasbrevesdesalud.com

Título: Dolores de cabeza y migrañas

Subtítulo: Conozca los distintos tipos de dolor de cabeza y cómo prevenirlos y tratarlos

Autor: © Jonathan M. Berkowitz

Traducción: Eva Montero García

Copyright de la presente edición: © 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Editor: Santos Rodríguez

Coordinador editorial: José Luis Torres Vitolas

Diseño y realización de cubiertas: Carlos Peydró

Diseño del interior de la colección: JLTV

Maquetación: Claudia Rueda Ceppi

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN-13: 978-: 6/; 985/66;/8

Nkdtq"grgevt»pleq<tr tlo gtc"gf lek»p"

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. EL DOLOR DE CABEZA	13
2. TIPOS COMUNES DE DOLOR DE CABEZA	33
3. SUPLEMENTOS NATURALES	57
4. TERAPIAS	107
5. MEDICAMENTOS	141
CONCLUSIÓN	161
ÍNDICE ANALÍTICO	167
NUTRIFARMACIAS <i>ONLINE</i>	171

INTRODUCCIÓN

Levante la mano si jamás ha padecido un dolor de cabeza. Imagino que si está leyendo este libro ha tenido más dolores de cabeza de los que quisiera. Por lo que a mí respecta, aspiraría a ver muy pocas manos alzadas. Sin embargo, no es un secreto que al menos el 90% de la población padece como mínimo un dolor de cabeza al año. Este libro no es para aquellos que lo padecen una vez al año. Por el contrario, esta guía está dirigida a aquellas personas cuyos dolores de cabeza afectan a su vida cotidiana. Está dirigida a ese 40% de la población que le diría que sus dolores de cabeza son agudos e inhabilitantes. Es para aquellas personas cuyos dolores les impiden llevar una vida normal semanalmente o incluso casi a diario. Aunque pueden alterar sustancialmente la vida de una persona, la buena noticia es que la inmensa mayoría de los dolores de cabeza son



benignos y pasajeros y no son sintomáticos de alteración mayor.

Tal vez lo principal que hay que entender acerca de los dolores de cabeza sea por qué tienen lugar y qué se puede hacer para prevenirlos y tratarlos: ese el propósito principal de este libro. Un propósito más importante incluso es ayudarlo no solo a identificar y eliminar de su vida los potenciales desencadenantes del dolor de cabeza, sino facilitarle medios naturales para el tratamiento exitoso del mismo cuando se produzca. El capítulo 1 está dedicado a describir los dolores de cabeza y a identificar qué síntomas presenta el dolor de cabeza típico frente a aquellos dolores que hacen necesaria la atención médica. También se explica en él cómo la dieta y las emociones son factores que influyen en el dolor de cabeza. En el capítulo 2 aprenderá los síndromes básicos del dolor de cabeza, como migraña, tensión y cefaleas en racimo. El Capítulo 3 está dedicado a las vitaminas, los minerales y los suplementos de plantas frente al dolor de cabeza y los estudios que sustentan la defensa de su uso y el Capítulo 4 describe diversas terapias alternativas frente al dolor de cabeza que han sido empleadas con éxito, como el ejercicio, la acupuntura o el *biofeedback*. Finalmente, el Capítulo 5 aborda el tratamiento farmacológico del dolor de cabeza.



EL DOLOR DE CABEZA

El dolor de cabeza o cefalea es uno de los más frecuentes. Habitualmente es simplemente eso, un dolor de cabeza (en la mayoría de los casos se trata de un dolor tensional o de una migraña). En otras ocasiones, como más adelante se verá, puede ser el síntoma de una alteración más grave.

ORIGEN, SÍNTOMAS Y LOCALIZACIÓN

A muchas personas les sorprenderá saber que la mayor parte del cerebro y la cabeza no sienten dolor, y únicamente el cuero cabelludo, los senos duros y los vasos sanguíneos pueden percibirlo. Los senos duros son como largas venas de la cabeza que transportan sangre fuera del cerebro. Mientras los investigadores aún se cuestionan de dónde procede el dolor de cabeza, los científicos

sospechan que algunos dolores de cabeza se originan en la parte interior y profunda del cerebro, en una región denominada “cerebro medio”.

Solo algunas estructuras del cráneo pueden sentir dolor realmente. Como se ha señalado, algunas de las arterias y venas pueden experimentarlo, y se sabe que el dolor tiene lugar cuando las mismas están distendidas, inflamadas o en tensión. Lo mismo sucede respecto a los nervios craneales, que pueden transmitir dolor desde la cara o enviar señales de dolor al cerebro cuando se encuentran lesionados o inflamados.

Otro mecanismo del dolor de cabeza tiene su origen en la meninge, la resistente estructura que recubre el cerebro a modo de sábana. El dolor tiene lugar cuando la misma se inflama o es comprimida. La causa típica de irritación de la meninge se observa en la meningitis, una infección de la meninge causada por bacterias o virus.

Obviamente, el síntoma más corriente del dolor de cabeza es el propio dolor, que puede localizarse en una zona específica de la cabeza o ser generalizado. Aunque el dolor pueda ser el síntoma más común, muchos dolores de cabeza van acompañados de otros signos, como fatiga, alteraciones visuales, náuseas y vómitos. Uno de los dolores de cabeza más comunes es la migraña, cuyos síntomas clásicos incluyen dolor pulsátil, alteraciones visuales y náuseas con o sin vómito.

Aunque los dolores de cabeza pueden presentar toda una variedad de síntomas, diferentes tipos de dolor de cabeza presentan con frecuencia síntomas típicos. La evolución y duración del dolor de cabeza puede ser de ayuda para el diagnóstico de su causa. Por ejemplo, en el caso del dolor de cabeza común por tensión, el dolor aparece gradualmente en el transcurso de unos minutos u horas. El dolor propio de la migraña evoluciona a lo largo de unas cuantas horas, puede durar desde algunas horas a varios días y tiende a mejorar con el sueño. En sentido inverso, el dolor asociado a un aneurisma a menudo se manifiesta como un “trallazo”, experimentándose súbitamente un dolor muy intenso. Un aneurisma es una porción de vaso sanguíneo anormalmente deformado y debilitado que puede romperse sin previo aviso. Algunas personas nacen con ello, mientras que en otras pueden ser consecuencia de alguna enfermedad.

En la mayor parte de los casos, la localización del dolor de cabeza suele ser vaga y no se corresponde exactamente con el lugar donde verdaderamente se origina el dolor. No obstante, en los casos de dolor de cabeza generados por desórdenes inflamatorios, por ejemplo la arteritis, el paciente puede localizar con gran precisión la fuente de su dolor. En este caso, la molestia suele localizarse directamente sobre el vaso afectado. Los dolores de senos o dientes también provocan molestias en un área relativamente reducida.

DIAGNÓSTICO

Evidentemente, no es preciso ser una eminencia para decirle a un paciente: “Usted sufre un dolor de cabeza”. Sin embargo, descubrir qué tipo de dolor de cabeza padece sí exige cierto esfuerzo y reflexión. Tal vez una de las principales pistas respecto a la gravedad de la alteración es la duración de los síntomas. Por ejemplo, el caso de un paciente que acude a la consulta del especialista con el primer dolor de cabeza de su vida resulta más alarmante que el de quien se queja del mismo tipo de dolor desde hace treinta años. En definitiva, cuanto más recientes son los síntomas, mayor es la probabilidad de que este dolor sea signo de alguna alteración orgánica.

Al consultar al médico a causa de dolores de cabeza, debería esperar que le hicieran un historial completo y un examen neurológico. También podría ser preciso un estudio mediante escáner o resonancia magnética para descartar otros problemas. Puesto que algunos dolores de cabeza están provocados por hipertensión, es necesario que se le tome la tensión. Además se deben examinar los ojos para descartar un glaucoma, una causa ocasional del dolor de cabeza.



CUANDO UN DOLOR DE CABEZA NO ES SOLO UN DOLOR DE CABEZA

No todos los dolores de cabeza se generan de igual modo. Aunque la inmensa mayoría de ellos son consecuencia bien de la tensión bien de migrañas, hay muchas otras causas que pueden ocasionarlos. Una simple infección vírica es la más común de estas causas. Prácticamente todos hemos experimentado dolor de cabeza al pasar una gripe o un resfriado. Estos dolores, sin embargo, son una molestia ocasional y normalmente se resuelven tan pronto como pasa la enfermedad.

Otros casos clínicos más serios que habitualmente van acompañados de dolor de cabeza son el lupus, la mononucleosis y la enfermedad intestinal inflamatoria. Estos dolores suelen ser recurrentes y crónicos y están asociados con la alteración subyacente. En contra de la creencia popular, la hipertensión rara vez provoca dolor de cabeza, siendo necesarios parámetros muy elevados para que genere dolor. No obstante, la hipertensión es conocida como “el asesino silencioso” y toda la población a partir de cierta edad debe controlarse la presión arterial regularmente. Otras causas inusuales del dolor de cabeza incluyen la ingesta de algunos medicamentos, como las píldoras anti-conceptivas.

También se pueden experimentar dolores de cabeza a causa de la sinusitis o el glaucoma. Los

dolores faciales generalmente tienen su origen en estructuras localizadas en el rostro o los senos. Por ejemplo, el dolor palpitante por encima o por debajo de los ojos o cerca de la nariz está con frecuencia asociado a la sinusitis. Del mismo modo, el dolor de dientes puede experimentarse tanto a lo largo de la mandíbula como en el maxilar o el oído. A veces los nervios faciales se ven alterados y producen dolores agudos y repentinos tipo descarga eléctrica. Conocidos como “neuralgias”, las alteraciones en los nervios pueden causar algunos de los dolores faciales más intensos.

En la mayor parte de las ocasiones el dolor de una neuralgia se presenta sin previo aviso. Sin embargo, la aparición de este tipo de dolor también puede desencadenarse al masticar. El dolor al masticar también puede estar causado por un síndrome de la articulación temporomandibular, arteritis o alteraciones dentales. Indudablemente, el dolor de muelas y dientes es el más común de los dolores faciales; puede experimentarse casi en cualquier parte del rostro y a menudo se desencadena al comer, especialmente alimentos o líquidos fríos o calientes. El dolor asociado al glaucoma afecta a menudo al ojo y puede ir acompañado de náuseas y vómitos.

Afortunadamente, la inmensa mayoría de los dolores de cabeza no suponen sino una molestia. Sin embargo, algunos de ellos pueden ser indicativos de la existencia de otra alteración más seria.



Siempre que un profesional de la salud se enfrente a una queja por dolor de cabeza debe descartar la existencia de alteraciones graves antes de etiquetar el dolor como “dolor por tensión” o “migraña”.

De entre las más graves, pero afortunadamente raras, causas del dolor de cabeza, las más importantes a considerar son el tumor cerebral, la meningitis, la arteritis de la temporal y la hemorragia subaracnoidea. A pesar de que estas causas son inusuales, dada su grave naturaleza, se analizan por separado.

A veces, el dolor de cabeza está relacionado con un vaso sanguíneo dañado, como el clásico ejemplo de la arteritis de la temporal. Esta rara condición supone una enfermedad inflamatoria dolorosa de la arteria temporal. Suele suceder en la séptima década de vida y afecta a las mujeres en mayor medida que a los hombres. Los síntomas clásicos incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, pérdida de peso y dolor de mandíbula al comer. Es importante un diagnóstico precoz, dado que aproximadamente la mitad de quienes no reciben un tratamiento apropiado llegan a quedarse ciegos. Aunque aproximadamente el 50% de los afectados padecen dolor en la región temporal, el dolor de cabeza puede presentarse en cualquier parte.

A diferencia de lo que sucede en el caso de las migrañas, en que el dolor es descrito como “profundo” en el cerebro sin concretar la zona, mucha gente con arteritis puede localizar con exactitud en

qué parte del cráneo se ubica su dolor. Indudablemente, en los casos de arteritis de la temporal, el dolor puede ser tan agudo que incluso el más leve contacto con la luz puede dar lugar a un dolor extremo. Ocasionalmente existe rojez sobre la arteria inflamada acompañada de un nódulo blando. A pesar de que la arteritis de la temporal es una alteración grave que puede ocasionar ceguera en caso de ser desatendida, lo cierto es que responde rápidamente a la medicación, haciendo que sea vital un pronto tratamiento médico.

Otra rara causa del dolor de cabeza es la existencia de un tumor. Si es usted hipocondríaco puede pensar cuando tenga un dolor de cabeza que se trata de un tumor cerebral. Afortunadamente, la inmensa mayoría de los dolores de cabeza no son dañinos y los tumores cerebrales son sumamente inusuales. Una señal de alarma son los dolores de cabeza que comienzan por la mañana y van aumentando a lo largo del día. Otro síntoma son los dolores que llegan a interrumpir el sueño del individuo, algo que manifiesta aproximadamente el 10% de quienes tienen un tumor cerebral.

El vómito es otra señal, especialmente cuando se produce durante días o semanas previamente al inicio del dolor de cabeza. Muchos tumores cerebrales, sin embargo, no producen dolor alguno y solo resultan evidentes cuando ya se encuentran en un estadio avanzado. Cuando un tumor causa dolor de cabeza, generalmente el dolor va y viene y es

de intensidad moderada. El dolor asociado al tumor cerebral suele ser un dolor sordo que parece proceder de algún lugar en las profundidades del cerebro. A menudo empeora al realizar algunas maniobras, como incorporarse, toser, inclinarse o girarse.

Un caso que simula los síntomas del tumor cerebral es el pseudotumor cerebri. Este es un mal poco común causado por una elevada presión intracraneal, cuyas principales víctimas son mujeres jóvenes, con frecuencia obesas. Aparte de dolores de cabeza, quienes lo padecen pueden experimentar alteraciones visuales.

Desde el punto de vista físico, los signos más preocupantes de un tumor cerebral son los déficit de los nervios craneales, que emergen desde el tronco del cerebro y normalmente controlan funciones del cuello para arriba, como la dilatación de la pupila. Otra señal de que el paciente puede tener una enfermedad grave es el incremento de la frecuencia del dolor de cabeza en alguien que raramente lo ha padecido.

La meningitis es otra causa grave del dolor de cabeza. Aunque todos hemos oído hablar de esta infección de la membrana protectora del cerebro, potencialmente mortal, la meningitis es, afortunadamente, una rareza médica. No obstante, dado el potencial de producir la muerte que tiene esta enfermedad, debería conocer algunos de sus síntomas más evidentes. El paciente enfermo de meningitis

se queja de rigidez de cuello con dolor de cabeza y fiebre. Si usted o alguien de su entorno presentan fiebre o rigidez de cuello junto con dolor de cabeza deberían acudir inmediatamente al servicio de urgencias más cercano para que les evalúen. A pesar de que la meningitis es una alteración grave que puede poner en peligro la vida, normalmente puede tratarse con éxito.

El dolor de cabeza intenso unido a la rigidez de cuello también puede darse cuando hay una hemorragia cerebral. La hemorragia en el cerebro o en el interior del cráneo puede tener lugar por varias causas, por ejemplo, un golpe o la ruptura de un aneurisma. Esta ruptura puede ir acompañada por dolor de cabeza y rigidez de cuello sin fiebre, en tanto que quienes han sufrido un golpe suelen presentar otros síntomas, como debilidad en alguna extremidad (brazos o piernas) o parálisis (o ambas).

SIGNOS DE ALARMA

Así pues, ¿cómo diferenciar un dolor de cabeza “benigno” de otro que represente una alteración más seria? Sin duda alguna, los dolores de cabeza suponen todo un reto para los facultativos a la hora de emitir un diagnóstico, dada la variedad de tipos de dolor de cabeza, así como la diversidad de síntomas. En general se tienen en cuenta



la localización y el tiempo como algunos de los factores más importantes. También hay que considerar las situaciones que hacen mejorar o empeorar el dolor. Curiosamente, la intensidad del dolor rara vez ofrece pistas respecto a la causa del dolor de cabeza. Algunas personas sufren dolores de cabeza muy intensos, pero no tienen ninguna otra patología. Por el contrario, enfermos con un tumor cerebral pueden tener molestias leves o no experimentar dolor de ningún tipo.

Entre los síntomas que resultan más alarmantes son aquellos en los que el dolor, de cabeza o de rostro, está asociado a una pérdida de sensibilidad facial.

Algo que facilita el diagnóstico de los dolores de cabeza es saber que muchos siguen patrones predecibles. Por ejemplo, el dolor típico de cabeza por aumento de la tensión es descrito habitualmente como una dolorosa banda prieta que se siente como procedente del interior profundo del cráneo. Aunque la inmensa mayoría de los dolores de cabeza suelen mostrarse, en última instancia, como no sintomáticos de otra enfermedad subyacente, a continuación se relacionan varios signos de alarma que pueden indicar una alteración más seria:

- * Vómito antes del dolor de cabeza.
- * Que se trate del primer dolor de cabeza agudo que sufre una persona.
- * Fiebre con dolor de cabeza.

* Que el dolor sea de tal intensidad que despierte al paciente cuando duerme.

* Que el dolor se presente inmediatamente tras el despertar.

* Que el dolor se produzca como resultado de incorporarse, toser, inclinarse o girarse.

* Nuevo dolor de cabeza después de los 55 años.

* Dolor de cabeza que empeora a lo largo de días o semanas.

* Un dolor descrito como “el peor” experimentado jamás.

* El dolor de cabeza asociado con déficit neurológico.

LA DIETA Y LOS DOLORES DE CABEZA

No debería sorprender que muchas personas culpen a determinados alimentos de causarles dolor de cabeza. Sin duda, el dolor de cabeza puede ser una manifestación de la sensibilidad o alergia a algún alimento y sabemos que mucha gente con migrañas puede identificar ciertos alimentos como detonantes. Según revela un estudio publicado en *The Lancet*, el 66% de aquellos que padecen migrañas severas tienen alergias alimentarias. La lista de comidas y aditivos asociados al dolor de cabeza es extensa. Por ejemplo, el triptófano se ha relacionado con las migrañas, observación que fue demos-



trada por un grupo de investigadores que trataron a 10 mujeres con migrañas con una dieta baja en triptófano. Las participantes del estudio manifestaron reducción de los síntomas de las migrañas con la dieta. Del mismo modo, el edulcorante artificial aspartamo ha recibido atención considerable como detonante de dolores de cabeza. Un estudio del Centro Médico Montefiore, en Nueva York, analizó el papel de la dieta en los dolores de cabeza, y encontró que el 8,3% de los participantes identificaban el aspartamo como causa. De modo similar, el alcohol fue considerado causante del dolor de cabeza por el 49,7% de los participantes. A pesar de que la lista siguiente se encuentre lejos de ser completa, representa la mayoría de comidas, aditivos y circunstancias ligadas a la alimentación que pueden ser detonantes:

- * Aminas
- * Aspartamo
- * Cafeína
- * Chocolate
- * Hipoglucemia
- * Helado
- * Intolerancia a la lactosa
- * L-triptófano
- * MSG (glutamato monosódico)
- * Nitratos
- * Sal
- * Azúcar, refinados

Dado que las alergias e intolerancias alimentarias juegan un papel importante en el dolor de cabeza, especialmente en las migrañas, no es sorprendente que múltiples estudios hayan demostrado que determinadas dietas pueden ayudar a quienes los padecen.

Una ingesta elevada de carbohidratos genera un aumento de la serotonina y varios investigadores han constatado de que las dietas ricas en carbohidratos pueden ayudar a quienes padecen migrañas.

Por ejemplo, un grupo de científicos puso a siete pacientes con migrañas a seguir una dieta baja en proteína-triptófano y alta en carbohidratos. En el grupo de migraña clásica se experimentaron síntomas de mejoría; sin embargo, no se detectó mejoría significativa en los pacientes con migraña común. De conformidad con los autores, el efecto aparentemente positivo en el grupo de migraña clásica podría deberse a una ingesta reducida de alimentos detonantes de la migraña y/o a un incremento de los niveles de serotonina en el cerebro.

En otro estudio de Israel, los investigadores notificaron un “notorio alivio clínico” cuando se suministró una dieta libre de proteínas de la leche a pacientes con intolerancia a la lactosa que padecían migrañas.

Por ello, si usted padece dolores de cabeza, sería totalmente recomendable que se sometiera a un estudio completo de evaluación nutricional por parte de algún experto en dietas. Resulta especial-

mente útil llevar un diario de “comidas-dolores de cabeza”. Esto no es más que una lista de comidas ingeridas diariamente con un registro de síntomas de dolor de cabeza, que puede ayudarle a descubrir si sus dolores de cabeza tienden a darse después de haber ingerido determinado tipo de alimentos.

Una vez se haya llevado a cabo tal observación, el alimento en cuestión puede ser retirado de la dieta y observar de nuevo la frecuencia con que se presentan los síntomas. Posteriormente, el alimento puede reintroducirse en la dieta llevando a cabo observaciones similares respecto al dolor de cabeza. A través de un proceso de eliminación, muchas personas se dan cuenta de que determinados alimentos empeoran sus dolores de cabeza, en tanto que otros los alivian. Por supuesto, es muy recomendable encontrar a algún profesional de la salud experimentado en evaluación nutricional, dado que su ayuda sería especialmente valiosa en el seguimiento de este proceso.

www.hipernatural.com

Madrid, España

www.biomanantial.com

Madrid, España

www.herbolariomorando.com

Madrid, España

www.mifarmacia.es

Murcia, España.

www.tubotica.net

Huelva. España.

www.elbazarnatural.com

Orense, España.