

REBECA GARCÍA
FRONTERAS

No es raro escuchar que alguien le duele la cabeza, pero a veces resulta difícil distinguir un simple dolor, de una migraña. Una migraña no es igual a un dolor de cabeza cualquiera.

El dolor de la migraña puede ser sordo, profundo, intenso y pulsátil; además, generalmente envía a sus víctimas a refugiarse en algún lugar oscuro y silencioso. Sin tratamiento, las migrañas pueden durar entre cuatro y 72 horas.

NO LO DEJES QUE LLEGUE

A pesar de las precauciones que tomes, es probable que ocasionalmente sufras un dolor de cabeza. En estos casos, hay varias maneras de tratarlo.

Se moderada en el uso de analgésicos, incluso los de venta libre. Si tomas un analgésico de venta bajo receta, sigue siempre las dosis indicadas por el médico.

Es posible que desarrolles una especie de inmunidad a tu analgésico y que, por consecuencia, éste deje de causar el efecto deseado. Para evitar o remediar esto, prueba alternar analgésicos con distintos componentes (como aspirina o ibuprofeno) o incluso diferentes marcas, y evita tomar analgésicos con demasiada frecuencia.

Practica técnicas de relajación y meditación.

Intenta algún tratamiento homeopático o alternativo, como la acupuntura.

Distráete. Lo creas o no, ésta técnica suele resultar muy efectiva.

Unas cuantas horas de sueño profundo también pueden ayudarte a librarte de un persistente dolor de cabeza.

Si te duele la cabeza, evita forzar los músculos oculares. Esto sólo lo empeorará.

Asimismo, evita forzar tu mente. No realices trabajos complejos o de intensa concentración si ya tienes dolor.

¿QUÉ LOS CAUSA Y COMO SE PUEDEN LLEGAR A PREVENIR?

La cefalea es un síntoma frecuente que acompaña a muchas enfermedades o puede ser causado por otros problemas más específicos. Entérate de más detalles para que sepas cómo resolverla.

PREVALENCIA: Se calcula que 30 millones de personas en Estados Unidos lidian con las migrañas. Los casos femeninos superan a los masculinos, por dos ó tres contra uno.

CAUSAS: No se sabe por completo cuál es la causa de la migraña, pero se sabe que factores tanto genéticos como ambientales desempeñan alguna función en ellas. Las migrañas generalmente se presentan en varios miembros de una familia.

DESENCADENANTES: Muchos factores o eventos podrían desencadenar un ataque, entre ellos, el estrés, la menstruación, el uso de anticonceptivos orales, los cambios en el clima, el pasar mucho tiempo sin comer, la falta de sueño o dormir en exceso, las luces brillantes, el resplandor de la luz, los ruidos altos u olores

fuertes, el alcohol, la cafeína y algunos alimentos, como quesos maduros, carnes curadas, entre otras.

MEDICAMENTOS: Los medicamentos funcionan bien y son más eficaces si los tomamos cuando empiezan los síntomas. Entre las alternativas están la aspirina y la combinación de analgésicos. Para casos graves de dolor de cabeza, existen también varios medicamentos de venta bajo prescripción.

OTROS TRATAMIENTOS: La terapia cognitiva conductual, las técnicas de relajación y el entrenamiento en biorretroalimentación podrían hacer que los medicamentos para la migraña sean más eficaces o tal vez reducir la necesidad de tomarlos. Es igualmente importante dormir lo suficiente, mantener un horario fijo, comer a intervalos regulares, limitar el

consumo de alcohol y cafeína, mantenerse físicamente activo y controlar el estrés.

PREVENCIÓN: El tratamiento de prevención logra disminuir la carga del dolor de cabeza entre 33 y 50 por ciento. Es necesario que consultes a un médico respecto a los medicamentos de prevención que serían útiles en tu caso, tales como medicamentos para la presión sanguínea, antidepresivos y anticonvulsivantes.

La migraña es una afección crónica. Los eventos de migraña puede presentarse en cualquier lugar y la frecuencia puede ser entre uno y dos al año o dos veces por semana. Lo más recomendable si padeces este mal es que consultes a tu médico de confianza.



MUÉVETE

Prueba diferentes actividades que promuevan la generación de endorfinas en tu cuerpo. Las endorfinas suben el umbral de dolor.



MISS CONSEJOS

Por: Julieta Martínez

ES MEJOR DESCARTAR ALGO MÁS GRAVE

Si llevas una vida sana, descansas bien y no estás permanentemente bajo tensión, pero igualmente sufres dolores de cabeza crónicos, considera la posibilidad de que haya una causa en particular (por ejemplo, una enfermedad viral).

Consulta a tu médico y asegúrate de seguir todas las indicaciones que te dé. Si estás en duda, consulta a otro médico y compara diagnósticos e indicaciones.

Algunos dolores de cabeza también pueden ser psicósomáticos (si, por ejemplo, sólo te duele la cabeza cuando tienes que estudiar para un examen, es posible que éste sea tu caso).

Si ningún examen clínico revela una causa para tus dolores de cabeza, considera consultar con un psicólogo profesional, tal vez lo tuyo no sea sólo físico.



ESCRIBE TUS CARTAS A:
cartas@fabrica4d.com