

Tratar la migraña con homeopatía

Puede ayudar a salir de las crisis migrañosas, a prevenirlas y evitarlas.

Casi la mitad de la población adulta ha sufrido algún episodio de dolor de cabeza fuerte a lo largo de su vida. Se calcula que algo más de un 10% de estas cefaleas son diagnosticadas como migrañas. Su prevalencia es más frecuente en mujeres, y se habla de un trastorno constitucional con base genética, por lo que no es difícil encontrar casos similares en los antecedentes familiares del afectado. La migraña, también llamada hemicránea o jaqueca por afectar típicamente una mitad del cráneo, se manifiesta principalmente por un dolor de cabeza unilateral, usualmente pulsátil y muy intenso e incapacitante, y que puede asociarse a otros síntomas como náuseas, vómitos, e intolerancia a la luz y a los ruidos. En algunos casos antes del dolor propiamente se manifiestan síntomas visuales que les ponen en sobre aviso, como destellos lumínicos o visión borrosa y distorsionada, lo que se conoce como aura.

El caso de Silvia

Silvia acudió a la consulta para intentar precisamente acabar con sus terribles ataques migrañosos. Llevaba más de veinte años sufriendo de esa misma patología. De hecho recordaba muy bien el primer episodio que presentó a los 18 años, justo después de realizar los exámenes de selectividad. A partir de entonces había podido ir controlando el dolor a base de analgésicos o antiinflamatorios, e incluso posteriormente había utilizado ocasionalmente inyecciones subcutáneas de un agonista serotoninérgico para disminuir la fuerte intensidad de los cuadros. Pero cuando



su médico de cabecera le advirtió que debía disminuir el consumo de este tipo de fármacos por haberle detectado alteraciones tanto del aparato gástrico como en la función hepática y renal, decidió buscar en la homeopatía un aliado seguro y eficaz para afrontar su proceso. Su primera experiencia con la misma fue tomando durante una crisis un complejo homeopático que le recomendaron en la farmacia, y ante su sorpresa, no sólo le alivió el cuadro sino que no tuvo que repetir su toma hasta mucho más allá de lo que era habitual (en esa época solía presentar ataques agudos de migraña cada 2 o 3 semanas). Pero con el tiempo la reacción al medicamento fue atenuándose, por lo que finalmente decidió solicitar visita en nuestro centro.

¿Qué es la migraña y cuáles son sus causas?

En la actualidad, la mayoría de los expertos coinciden en que el ataque migrañoso empieza realmente en el cerebro e involucra desequilibrios bioquímicos en varias vías de transmisión nerviosas. Estos cambios afectarían al flujo sanguíneo de las meninges cerebrales y a los tejidos circundantes. Y aunque no se conoce exactamente el mecanismo por el que se generan estos cambios en la actividad cerebral, sí que se han identificado algunos factores que predisponen e incluso desencadenan

un episodio de hemicránea, como cambios en los patrones del sueño (tanto la falta como el exceso de horas de sueño se han relacionado con la etiología migrañosa), ciertos alimentos o conservantes (fundamentalmente chocolate, café, vino tinto, algunas carnes rojas y otros alimentos procesados y fermentados), ciertos olores o estímulos visuales destellantes, o también situaciones de estrés físico o emocional.

Cómo abordar el ataque agudo

Por ello, la primera recomendación para quien sufre de este mal será mantener unos hábitos higiénico dietéticos sanos y equilibrados, prestando especial atención a cuáles son los factores estresantes en nuestra vida e intentar desembarazarnos de las sobrecargas que habitualmente vamos adquiriendo a lo largo de nuestro camino. No es de extrañar que personas perfeccionistas, con un excesivo nivel de auto exigencia, suelen padecer de cefaleas o migrañas con relativa frecuencia. También será importante cuidar la dieta, en la que deberían reducirse al máximo los alimentos antes mencionados, así como los azúcares refinados.

Los medicamentos homeopáticos que empleamos para las crisis migrañosas dependen de las modalidades de expresión sintomática que presenta cada individuo. Pero hay algunos que

solemos emplear con mayor frecuencia por su similitud con el cortejo de síntomas más característicos. Quizás uno de los más utilizados es Spigelia, que prescribimos ante violentas neuralgias del lado izquierdo de la cabeza, asociadas a fuertes palpitaciones. Si la hemicránea comienza en el occipucio y termina en el ojo derecho, junto a oleadas de calor sobre las mejillas, serán de gran utilidad unas tomas de Sanguinaria canadensis. En cambio, si se presenta un dolor presivo hacia el exterior y como en sacudidas musculares que empeora con el período menstrual, Cimífuga racemosa ayudará a aliviarlo. Bryonia alba es otro fármaco al que recurrimos cuando el dolor se agrava ante cualquier pequeño movimiento y en cambio mejora con la presión. Y empleamos Iris versicolor cuando la migraña se presenta con aura y aparece en fin de semana o vacaciones, típicamente acompañada de trastornos gastrointestinales.

Tratar y fortalecer el terreno

Evidentemente existen otros muchos medicamentos homeopáticos que pueden ser prescritos en las crisis migrañosas. Pero si algo caracteriza a la homeopatía es que funciona muy bien en las patologías de repetición. En ese caso, lo que se debe pretender es cambiar esa predisposición a enfermar, invertir esa tendencia al dolor de cabeza, y eso se puede lograr mediante la sutil señal del medicamento adecuado. Fue el caso de Silvia, quien me destacó en esa primera visita que el dolor habitualmente empezaba en la parte occipital y recorría toda la cabeza hacia la parte frontal, especialmente del lado derecho. Asociaba muchos de sus ataques a haber cogido frío previamente, y lo que necesitaba para aliviarlos era sobretodo silencio y taparse la cabeza. Entre sus antecedentes sanitarios destacaba la tendencia a formar colecciones purulentas tanto en piel como en mucosas (de pequeña sufrió muchas amigdalitis). No tenía excesivos problemas para conciliar el sueño, pero sí había tenido épocas de sonambulismo y en esos momentos tenía la impresión de tener sueños angustiantes, aunque no los recordaba con precisión. Silvia se definía como insegura y tímida, y muy sensible a las impresiones. Después de las primeras tomas de Silicea, fueron disminuyendo los episodios de migraña, tanto en frecuencia como en intensidad, y en la actualidad presenta solo algún recuerdo de lo que fueron sus martilleantes e inhabilitantes dolores de cabeza, que controla enseguida con unos sorbitos del mismo medicamento diluido.

Un enfoque global

Cuando un dolor de cabeza se repite debemos preguntarnos qué lo ha podido generar, qué hemos realizado sin desearlo o qué hemos dejado de hacer por no creernos capaces de ello. Aquello que nos altera nuestro estado emocional puede influir definitivamente en la génesis de uno de los males más antiguos de la humanidad. Saber escuchar nuestra voz interior no es tarea fácil, y sin embargo es el camino más directo y certero para recuperar el frescor y la claridad de nuestra actividad mental.

JOSEP SALA PALLÀS

MÉDICO HOMEÓPATA EN INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT

ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ALTERNATIVA
O NO CONVENCIONAL



MEDICINA NATURISTA
MEDICINA HOMEOPÁTICA
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO
REFLEJOTERAPIA PODAL
SHIATSU
ESTÉTICA NATURAL
SOFROLOGÍA
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
MÉTODO TOMATIS®
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM
AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE

HOMEOPATÍA

La homeopatía es una medicina segura y que se ha mostrado eficaz para resolver un elevado número de enfermedades que se presentan en la consulta tanto de medicina general como especializada, y **es en los trastornos crónicos o de repetición** donde la esfera de la homeopatía ha conseguido mejores resultados.

Además, los medicamentos homeopáticos tienen la ventaja de **no producir efectos adversos ni problemas en los niños o durante el embarazo.**

Josep Sala
(Médico Homeópata)

Eulàlia Torrellas
(Médica Homeópata)

Mónica Puga
(Médica Homeópata,
especializada en Ginecología)



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com