



Diario El Heraldo, Concordia.
Artículo N° 16

Migrañas o Jaquecas

Continuando con la nota anterior, nos ocuparemos hoy de otros aspectos de esta enfermedad. En primer lugar se debe aclarar que el dolor de cabeza o cefalea más frecuente es la llamada “cefalea tensional” que afecta al 40% de la población general y se diferencia de la jaqueca por la falta de sensación pulsátil, en general calma más fácilmente con analgésicos comunes, y es de menor duración. En cuanto a las migrañas, se conocen varios factores desencadenantes, y es importante para el paciente conocerlos, ya que el pilar fundamental del tratamiento es evitar o modificar estos factores, a modo de ejemplo, mencionaremos los más comunes:

- Reacciones alérgicas
- Luces brillantes y ruidos fuertes
- Relajación después de un período de estrés mental o físico
- Tensión muscular prolongada
- Falta de sueño
- Fumar o exponerse al humo de cigarrillo
- Omisión de comidas
- Períodos menstruales
- Pastillas anticonceptivas
- Alimentos:
 - aquellos que contienen el aminoácido tiramina (vinos rojos, queso añejado, pescado ahumado, hígados de pollo, higos, algunos granos)
 - chocolates, nueces, mantequilla de maní, frutas (banana, frutas cítricas), cebollas, productos lácteos, alimentos horneados,
 - carnes que contienen nitratos (tocino, panchos o frankfurters, salames, carnes curadas)
 - alimentos que contienen glutamato monosódico (un aditivo en muchos alimentos), y cualquier alimento procesado, fermentado o marinado.

Como vemos, la lista es bastante grande y podría seguir, por eso lo recomendado es realizar lo que se llama un “Diario de la Migraña”, que es anotar todo lo que ayude a que en conjunto, paciente y médico, concluyan cuáles conductas debemos modificar.

El paciente deberá anotar:

- Cuándo se presentan los dolores de cabeza
 - Qué tan intensos son y cuánto duran
 - Síntomas adicionales (vómitos, dificultad para realizar alguna tarea, etc.)
 - Lo que se ha ingerido
 - Los patrones de sueño
 - Los ciclos menstruales
 - Cualquier otro factor posible
-



De esta manera, se aprenderá acerca de cómo se comporta la jaqueca, para poder prevenir los ataques, y en caso de presentarse, qué se puede hacer para cortar o yugular el mismo. Por todo esto, en la consulta de apiterapia, no sólo aplicamos los productos de la colmena de abejas, sino que tratamos al paciente en forma global para mejorar la calidad de vida en su conjunto, ya que el dolor de cabeza es un aspecto de su vida, pero además existen otros que se ven comprometidos por este sufrimiento.

Hasta la próxima.

Para realizar cualquier tipo de consulta:

Clínica de Apiterapia: (desde Concordia): 0059873-23248, Salto, Uruguay.

Dr. Pablo Capdebila, médico especialista en Apiterapia.

Correo electrónico: capdebila@gmail.com
