

Dolor de cabeza: 5 causas frecuentes y tratamientos naturales

El Ciudadano · 1 de septiembre de 2014

Los dolores de cabeza pueden ser originados por diversos factores. Entender las causas que disparan esta señal de nuestro cuerpo es importante no sólo para aliviar el malestar, sino también para poder evitar que vuelva a aparecer. Te contamos en esta nota cuáles son las cinco causas más comunes de dolores de cabeza y te damos algunos consejos para tratarlos naturalmente





Es inevitable que en algún momento de nuestra vida suframos **dolores de cabeza**: es una de las señales más utilizadas por nuestro organismo para enviarnos un mensaje, por lo que en muchos casos puede ser difícil identificar cuál es su origen. Esto lleva a que muchas personas recurran a la automedicación para aliviar el dolor, sin entender sus causas y, por lo tanto, no poder evitar que vuelvan a aparecer.

Estrés

El estrés es probablemente la principal causa de dolores de cabeza. Las personas tienden a cargar el estrés en sus hombros, cuello, mandíbula y rostro, provocando una contracción muscular. Cuando esta situación persiste puede surgir un dolor de cabeza provocado por la tensión crónica.

Vale aclarar, además, que el estrés puede ser causado por factores emocionales o mentales vinculados a presiones, remordimientos, preocupaciones y arrepentimientos. Teniendo en cuenta que el cuerpo y la mente trabajan en conjunto, estos sentimientos pueden traducirse en dolores de cabeza.

¿Cómo aliviar y prevenir el dolor de cabeza provocado por el estrés? Existen numerosas formas de evitar el estrés, entre ellas la meditación, el

yoga, los masajes y los deportes, como la natación.

Alergias a alimentos

Médicos alergistas aseguran que el 90% de las migrañas están vinculadas con alergias a alimentos o reacciones que normalmente son causadas por conservantes, colorantes, saborizantes y otros aditivos. Un estudio publicado por el diario médico The Lancet reveló que el 93% de los participantes de la investigación, todos ellos pacientes con migraña, aliviaron sus dolores al eliminar ciertos alimentos de su dieta: leche, huevos, trigo y queso, entre otros.

¿Cómo aliviar y prevenir el dolor de cabeza provocado por alergias a alimentos? Lo recomendable es consultar a un médico alergista para someterse a estudios que permitan confirmar si efectivamente existe una reacción alérgica a ciertos alimentos.

Sensibilidad al ambiente

En algunos casos los dolores de cabeza pueden ser provocados por una reacción del cuerpo a ciertas sustancias, como el polen, moho, humo, pesticidas, plásticos, perfumes, desodorantes, cloro y monóxido de carbono.

¿Cómo aliviar y prevenir el dolor de cabeza provocado por sensibilidad al ambiente? Es altamente recomendable incorporar plantas al hogar y espacio de trabajo, pasar más tiempo al aire libre y hacer una limpieza de hígado.

Factores dentales

Las caries, problemas en las encías y pequeñas infecciones pueden reducir la circulación al cerebro. Este flujo sanguíneo reducido puede hacer que los vasos se contraigan, causando dolores de cabeza.

¿Cómo aliviar y prevenir el dolor de cabeza provocado por factores dentales? La consulta con un profesional es esencial para mantener la higiene oral y evitar este tipo de trastornos.

Deshidratación

Nuestro cerebro requiere una determinada cantidad de agua para funcionar correctamente. Cuando este líquido no es suficiente los vasos sanguíneos del cerebro se dilatan para estimular la circulación, pudiendo causar dolores de cabeza.

¿Cómo aliviar y prevenir el dolor de cabeza provocado por deshidratación? Lo ideal es tomar entre 2 y 2,5 litros de agua al día.

Fuente: [Salud Los Andes](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)