

Conoce 11 cosas que te provocan dolor de cabeza

El Ciudadano · 9 de noviembre de 2015



Nadie sabe exactamente **qué causa las migrañas**, pero cuando los ataques dolorosos ocurren, los afectados deben cerrar las persianas, cubrirse la cabeza y esperar a que se pase. Algunas personas ven las luces intermitentes y tienen náuseas, mientras que otros sólo consiguen un dolor de cabeza palpitante.

Pero mientras las raíces de la enfermedad son misteriosas, no hay escasez de los factores que puedan causar dolores de cabeza dolorosos.

Desde el vino tinto hasta falta de sexo, aquí hay 10 disparadores sorprendentes para las migrañas.

1. Las células cerebrales sensibles

A pesar de lo común que son, los científicos no entienden completamente lo que sucede realmente durante las migrañas. Pero una teoría sostiene que el cerebro de los pacientes con migraña es fundamentalmente más sensible que el de otras personas, de acuerdo con Frederick Freitag, director de la clínica de dolor de cabeza en el Centro Médico de la Universidad de Baylor en Texas. Cuando la gente tiene una migraña, las células del cerebro se sobre-excitan y pueden desencadenar una onda eléctrica que se propaga a través del cerebro. Esta ola parece desencadenar la liberación de prostaglandinas y serotonina y los vasos sanguíneos dilatados; todo lo cual puede causar un dolor de cabeza asesino.

2. Patrones irregulares

Muchas personas aseguran que los factores desencadenantes son ciertos quesos, vinos tintos o el hambre, y parecen desencadenar dolor punzante, que es difícil de entender debido a que la frecuencia del dolor de cabeza es muy variable y puede ser causado por múltiples factores desencadenantes que interactúan, dijo Freitag. Así, mientras que el dolor de cabeza palpitante puede ser causado por una copa de Merlot con la cena, también es posible que otros factores jueguen un papel importante.

3. Hormonas

Muchas personas que padecen migraña son mujeres, y que no es una sorpresa: los cambios hormonales pueden jugar un papel en el desencadenamiento de las migrañas. Un estudio de 2012 encontró que casi la mitad de las mujeres que sufren de migrañas eran propensas a experimentar dolor palpitante durante sus períodos. Sin embargo, a pesar de que las hormonas pueden ser la causa, también podrían ser una cura: Otro estudio encontró que la hormona oxitocina del amor puede reducir la frecuencia del dolor de cabeza.

4. Luces intermitentes

Casi el 85% de los enfermos de migraña dicen que son extremadamente sensibles a la luz brillante o intermitente durante sus ataques. Sin embargo, un estudio reciente encontró que esto no es tan fuerte como se sospechaba: Cuando los pacientes fueron sometidos a luces destellantes, tuvieron un pequeño aumento en la frecuencia del dolor de cabeza, pero no lo suficiente como para probar que las luces desencadenan los dolores de cabeza.

5. Rayo en el cerebro

Otro tipo de luz intermitente también puede desencadenar una cabeza palpitante: el rayo de una tormenta eléctrica. Un estudio de 2012 publicado en la revista *Cephalagia* encontró que los pacientes eran 28% más propensos a sufrir migrañas cuando un rayo caía cerca de sus casas. Aunque no está claro cómo exactamente los rayos pueden causar dolores de cabeza palpitante, una posibilidad es que los cambios en la carga del aire podrían interrumpir las ondas eléctricas del cerebro.

6. Perfumes olorosos

Mientras que Chanel No. 5 puede tener un olor atractivo para algunos, para los que sufren de migraña, puede ser una entrada que los deja un día en la cama. Un estudio de 2011 en Cefhalalgia encontró que para muchos pacientes los perfumes y otros olores fuertes activan de forma fiable los ataques.

7. Los juegos del hambre

Muchas personas dicen que el hambre desencadena sus migrañas. Un estudio de 2005 encontró que el hambre a menudo está ligada a las migrañas, especialmente migrañas con aura, o luces intermitentes. Por el contrario, el dejar de comer no causa los dolores cotidianos que la mayoría de la gente tiene de vez en cuando.

8. Vino y queso

Una cena romántica con vino, chocolate y queso puede ser un campo minado para una víctima de la jaqueca. Muchos pacientes reportan que ciertos alimentos desencadenan los dolores de cabeza, siendo el vino tinto, chocolate y queso los culpables más frecuentes, los expertos no han descubierto a los productos químicos que son realmente responsables, según un estudio de 2012 en la revista Ciencias Neurológicas.

9. Presión del aire

El rayo no es el único fenómeno relacionado con el clima que puede causar un dolor de cabeza palpitante. Estudios anteriores han demostrado que los rápidos cambios en la presión barométrica pueden cambiar la concentración de carga en el

aire y, a su vez, la inundación del cerebro con la serotonina, dijo Freitag. Esa liberación de serotonina podría causar dolor de cabeza.

10. Falta de sexo

Las mujeres que pasan una larga temporada sin acción en la cama se vuelven malhumoradas, irritables, difíciles de tratar y con dolores de cabezas frecuentes.

La explicación, según los autores, reside en que la práctica desencadena la liberación de endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo humano, a través del sistema nervioso central, lo que puede reducir o incluso eliminar el dolor de cabeza.

11. Estrés

Entre los desencadenantes más comúnmente citados, simplemente estar estresado puede estimular las luces intermitentes y el dolor de cabeza de migraña. En un estudio de 2012 publicado en el Diario de Psicología de la Salud, el estrés personal fue catalogado como la causa más común de la migraña.

Vía: <http://abuelasabia.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)