

“Oh, me duele la cabeza...”. ¿Cuántas veces a la semana oímos o decimos esta frase? El dolor de cabeza realmente parece la plaga de nuestra época. Se ha vuelto tan común y normal que los medicamentos son cada día más fuertes y la publicidad relacionada con ellos más abundante. Tan abundante de hecho que, para la mayoría de la gente, el primer reflejo en caso de cefalea o migraña... ¡es el de tomar una pastilla! Pero el papel de la pastilla es solamente el de tapar el síntoma, de aliviar el dolor, ¡no el de ir a la causa y solucionar el problema desde la raíz!! Además, ¿pensáis realmente que la pastilla sabe EXACTAMENTE dónde tiene que ir, EXACTAMENTE cuándo y con qué cantidad EXACTA... SIN AFECTAR AL RESTO DEL CUERPO?

En este número, después de dar *su definición (página 1)* y *tratamientos más comunes*, explicamos el *inmenso impacto de la Quiropráctica* sobre los diferentes tipos de dolor de cabeza, incluso las migrañas (página 2). Luego, las numerosas *investigaciones* y el *testimonio del mes* que encontraréis en las páginas 2 y 3, apoyan la conclusión de que la Quiropráctica parece ser la solución más eficaz y natural para tal condición. Prestad también atención a los *efectos secundarios de los medicamentos más utilizados*, como la aspirina o el ibuprofeno (página 3). Y, como siempre, divertíos con nuestras “*cruzapalabras*”; y en página 4, en el *Rincón de los Golosos* ¡veréis que el color de este verano será el rojo!

¡Buena Lectura!

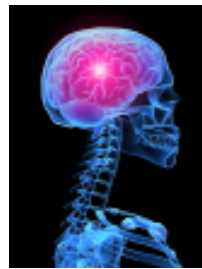
Boyce

Recomendamos este Libro:



El Dr Deepak Chopra ha escrito extensamente sobre espiritualidad y el poder de la mente en la curación médica. Está influenciado por las enseñanzas de escrituras tradicionales indias, pero también por la **física cuántica**. En “*Las siete Leyes Espirituales del Éxito*” nos ofrece **una guía práctica para la realización de nuestros sueños**. Basado en las leyes naturales que gobiernan la creación, este libro destruye el mito de que el éxito es un producto del trabajo duro, de unos planes precisos o de una ambición sin límites. El autor nos da la alternativa desde una perspectiva diferente: el conocimiento y el aprendizaje de vivir en armonía con las leyes traerá a nuestras vidas un caudal fluido de felicidad y abundancia.

El Dolor de Cabeza: La Plaga de Nuestra Sociedad



El Dolor de cabeza es el padecimiento más común que aqueja a la humanidad. Tarde o temprano todo el mundo es víctima de un dolor de cabeza. Pero para un 20 por ciento de la población el dolor de cabeza es más que una molestia ocasional. Muchos de los dolores de cabeza son crónicos y frecuentes.

Son muchas las posibles causas del dolor de cabeza: la inhalación del humo de químicos nocivos, la luz intensa, problemas de la vista y del oído, sinusitis, hipertensión arterial, problemas dentales, fiebre elevada, diversos tipos de infecciones, tumores cerebrales, ataques epilépticos, malestares causados por los efectos secundarios de algunas medicinas -ya sea bajo supervisión médica o auto-recetadas-, el consumo de las llamadas «drogas sociales», o bien dolores «post-traumáticos» en pacientes que han sufrido algún accidente. En fin, son tantas las posibles causas a las que se atribuyen los dolores de cabeza que quienes los padecen pueden literalmente quebrarse la cabeza tratando de averiguar su origen. Pero existen dos tipos de dolores de cabeza bastante comunes; de ellos nos ocuparemos con más detalle a continuación.



1. Los dolores de cabeza por tensión muscular

son los más comunes. Este tipo de dolor de cabeza produce un dolor constante, de suave a moderado, sin punzadas, en ambos lados de la cabeza y va acompañado de contracturas en la parte superior del hombro y en el cuello. La causa a menudo se debe a una irritación de los nervios espinales que transportan señales nerviosas a estos músculos.

2. La migraña

afecta aproximadamente al 15% de la población adulta. Las mujeres se ven afectadas dos o tres veces más a menudo que los hombres. Con frecuencia se trata de un dolor unilateral y con punzadas seguido de náuseas y a veces vómitos. Algunas personas experimentan un aura (síntoma en el que se ven una especie de luces brillantes) antes del dolor de cabeza. El dolor está causado por la dilatación de los vasos sanguíneos cerebrales.



OFERTA DEL MES

TRATAMIENTOS



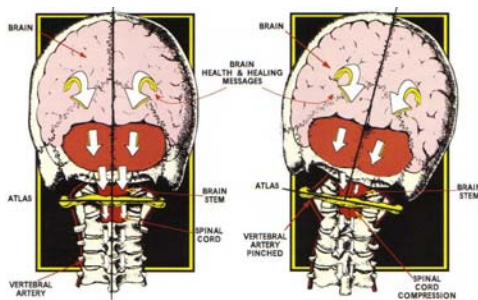
El tratamiento más común para los dolores de cabeza, incluyendo las migrañas, es generalmente el uso de analgésicos u otros medicamentos. Los

pacientes gastan cientos de millones cada año en remedios para el dolor de cabeza. La aspirina y los sustitutos de la aspirina son los remedios más frecuentes considerados suaves. Otros compuestos más potentes como la codeína, el tartrato de ergotamina, el sulfato de fenelcina, y el maleato de metisérgido, se recetan para combatir dolores más intensos. No obstante, el empleo de narcóticos siempre aumenta el riesgo de crear dependencia o adicción, además de cambiar la química del cuerpo y crear un desequilibrio interno.

LA SOLUCIÓN DEL QUIROPRÁCTICO

Pese a lo que pudiera parecer, un dolor de cabeza no es un dolor del cerebro. El cerebro, así como la mayoría de las membranas y la masa ósea que lo rodea, no están capacitados para sentir dolor. La culpa es, por así decirlo, de la estructura sensible de la cabeza. Es decir, las arterias del cerebro y del cráneo, las venas, y la duramadre, tejido que cubre el cerebro, así como ciertos nervios llamados nervios craneales. **Por lo general, si éstos se infectan, se fuerzan, se inflaman, o se someten a una tensión excesiva, el resultado es un molesto dolor de cabeza.**

El quiropráctico trabaja sobre el sistema nervioso. Si, como es el caso en gran número de cefaleas/migrañas, las cervicales superiores están fuera de su sitio y/o bloqueadas, los nervios craneales pueden inflamarse y causar síntomas. (figura 1). Mediante ajustes vertebrales, restablece la posición normal de las vertebrae y el flujo normal de información del cerebro al resto del cuerpo.



SANO

ENFERMO

INVESTIGACIONES

“Los efectos de la manipulación (mediante la técnica Toggle Recoil) para los dolores de cabeza con mal funcionamiento de las cervicales superiores: un estudio piloto.”

Se seleccionaron 26 pacientes para diseñar una serie de análisis continuados (6 semanas): 16 mujeres con una media de edad de 42,1 y 10 hombres de 52,1 años. Todos tenían

dolores de cabeza crónica (más de 3 meses) con mal funcionamiento de las articulaciones cervicales superiores (C1 y C2). Todos recibieron 4 ajustes cervicales con la técnica Toggle Recoil durante un periodo de 2 semanas. Los resultados se midieron según la historia de dolor de cabeza estandarizado, cuestionarios diarios sobre la duración de la prueba, midiendo frecuencia e intensidad del dolor de cabeza, placas sencillas con radiografías cervicales y manipulación dinámica. Los resultados muestran consecuencias estadísticamente significativas que indican cambios en la frecuencia, duración e intensidad de los dolores de cabeza, en todos los pacientes excepto en dos casos. La duración total de los dolores de cabeza descendió de 110 horas antes del tratamiento a 25 horas después del tratamiento, una disminución del 77%. La marca general para la intensidad cayó de 55 a 22 –un 60% de mejoría en el dolor sentido. La frecuencia de los dolores de cabeza durante un periodo de 2 semanas cayó de 18 a 7, una mejoría del 62%.



Fuente: Whittingham W., Ellis W.B., Molyneux T.P, Facultad de Ciencias de la Salud y Biomédicas, Escuela de Quiropráctica y Osteopatía, R.M.I.T., (Melbourne, Australia). Julio y agosto de 1994.

“El efecto de la manipulación de la columna vertebral en el tratamiento de la cefalea de origen cervical”.

53 sujetos con cefaleas frecuentes fueron sometidos a estudio. Todos ellos cumplían los criterios de la *International Headache Society* (Sociedad Internacional de Cefaleas) para cefaleas cervicogénicas (excluidos los criterios radiológicos).

Después de la selección aleatoria, a 28 personas del grupo se les realizaron manipulaciones cervicales de baja amplitud y alta velocidad (o ajustes) 2 veces a la semana durante 3 semanas. Los 25 restantes recibieron láser de baja frecuencia en la región cervical superior y masaje de fricción profunda, también 2 veces a la semana durante 3 semanas.

Los cambios de la semana 1 a la semana 5 en cuanto a la utilización de analgésicos al día, en la intensidad de la cefalea por episodio y en el número de horas de cefalea al día fueron registrados en un diario de cefaleas. El uso de



analgésicos disminuyó en un 36% en el grupo con ajustes, pero se mantuvo sin cambios en el grupo que recibió el otro tratamiento; esta diferencia se consideró estadísticamente significativa. El número de horas de cefalea al día disminuyó en un 69% en el grupo con ajustes, comparado con el 37% en el otro grupo. Por último, la intensidad de la cefalea por episodio disminuyó en un 36% en el grupo con ajustes, comparado con un 17% en el otro grupo.

La manipulación espinal tiene un efecto positivo significativo en casos de cefaleas cervicogénicas.

Fuente: Nilsson N., Christensen HW y artvigsen J. Instituto de Biología médica (Biomecánica), Facultad de Ciencias de la salud, Universidad de Odense, Dinamarca. Septiembre 1995.

“La eficacia de la manipulación espinal, la amitriptilina y la combinación de ambas terapias para la profilaxis de la migraña”.

El objetivo de este estudio es medir la eficacia relativa de la amitriptilina, la manipulación espinal y la combinación de ambas terapias para la profilaxis de la migraña. La investigación se basa en 218 pacientes con diagnóstico de migraña. Después de un periodo base de 4 semanas, a los pacientes se les asignaron al azar 8 semanas de tratamiento, después de las cuales se realizó un periodo de seguimiento de 4 semanas.

Se observó una mejoría clínica importante en los resultados primarios y secundarios en los tres grupos de estudio. La reducción en los puntos ordenados de la cefalea durante el tratamiento comparados con la línea base fue del 49% para la amitriptilina, del 40% para los ajustes de la columna vertebral y del 41% para la combinación de ambos tratamientos. Durante el periodo de seguimiento posterior al tratamiento la reducción desde la línea base fue del 24% para la amitriptilina, del 42% para los ajustes y del 25% para ambos tratamientos combinados.

Conclusión: No hay ningún beneficio en la terapia combinada amitriptilina y manipulación espinal para el tratamiento de la migraña. La manipulación espinal parecía un tratamiento tan eficaz como bien establecido, así como efectivo (amitriptilina) y, en base a los escasos efectos secundarios, se debería considerar como tratamiento opcional para los pacientes con migrañas frecuentes.

Fuente: Nelson C.F., Bronfort G., Evans R., Boline P., Goldsmith C. y Anderson A.V. Centro de estudios clínicos, Northwestern College of Chiropractic, Bloomington (Minnesota, EE.UU).

TESTIMONIO DEL MES

Hola, soy Pilar. Durante años sufrí insoportables migrañas, lo que me obligaba a tomar varios medicamentos. ¡Llegué a ingerir hasta 14 pastillas de Gelocatil por día y no quería seguir tomando tanta medicación! Empecé a probar toda clase de tratamientos pero no acababa de sentirme bien de una forma definitiva. Mi hermana me había hablado de la Quiropráctica. Hacía tiempo que ella estaba yendo a un quiropráctico con su familia y habían notado cambios favorables en su salud. Así que me convencí de que tenía que intentarlo.

Al principio estuve mal; cada día tenía dolores de cabeza, vómitos y tenía que tumbarme a menudo en la cama. En el centro me explicaron que esto era totalmente normal y que me ocurría porque con los ajustes mi cuerpo estaba empezando a trabajar y limpiando algunas cosas. Poco a poco comencé a notar la mejoría.

Actualmente me siento muy bien, no sólo en cuanto a mis migrañas, que fue el motivo principal que me llevó a visitar al quiropráctico, sino en muchos otros aspectos: estoy con mejor ánimo, siento ganas de hacer cosas y estoy mucho más activa. Emocionalmente, también, me siento más equilibrada. Y después de haber pasado por muchos episodios difíciles puedo decir que mi salud y mi vida están cambiando por completo.

¿LO SABÍAS...? EFECTOS SECUNDARIOS DE LA ASPIRINA O IBUPROFENO

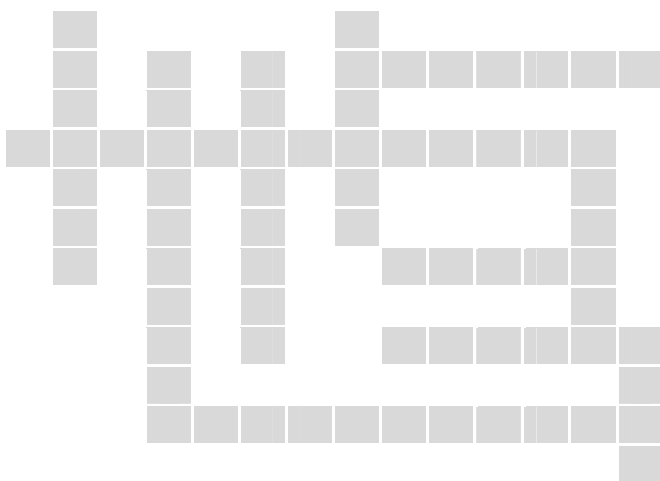
El 10% de los pacientes que toman dosis bajas de aspirina desarrollan úlceras pépticas, sin ningún síntoma.

El uso regular de pastillas para el dolor, como Ibuprofeno, Voltarén o Aspirina, puede afectar al sistema gastrointestinal y provocar el sangrado y/o la perforación del intestino.



El uso diario de Aspirina aumenta el riesgo de cáncer del páncreas. (Tomar 1 ó 2 aspirinas diarias durante 20 años aumenta en un 20% el riesgo de desarrollar un cáncer del páncreas, uno de los tipos de cáncer más graves y letales).

El uso regular de Aspirina durante 10 años o más aumenta el riesgo de padecer cataratas; y los riesgos son mayores en personas de menos de 65 años.

CRUZAPALABRAS



EL RINCÓN DE LOS GOLOSOS

Al empezar el verano sentimos más el calor  y el cuerpo responde sudando , por lo que necesitamos reponer nuestras reservas internas de líquidos y sales. El verano es la estación del agua acumulada en las frutas y verduras, que deberán estar muy presentes en nuestra dieta. También debemos beber en abundancia toda clase de líquidos y sobre todo **¡¡¡MUCHA AGUA!!!** Por otra parte, la digestión se hace lenta y pesada. Necesitamos comer menos que en las otras estaciones; tomamos más líquidos y nos apetecen menos las comidas copiosas. El verano es, pues, la época idónea para los platos agrídulces y los aromas y sabores de los alimentos picantes.

RECETAS DE VERANO: RECETAS ROJAS



Las frutas y alimentos rojos revitalizan y proporcionan energía.

En la piel de los tomates encontramos el pigmento que les da color, el licopeno, que es uno de los antioxidantes más potentes. Por su parte, las manzanas rojas, la sandía, los pimientos rojos, las cerezas, las frambuesas y las fresas, son muy ricas en vitamina C, que también ayuda a frenar la formación de algunos agentes cancerígenos. Las cerezas y las fresas, además, ayudan a disminuir los niveles de ácido úrico.

Crema de Remolacha

- 4 cebollas tiernas
- 4 ó 5 remolachas
- 100 CC de crema de soja
- 4 vasos de caldo vegetal
- Perejil
- Pimienta
- Sal



Preparación: Saltear en un cazo o sartén las cebollas y las remolachas cortadas a tacos. Añadir el caldo vegetal con la pimienta y la sal. Hervir y triturar junto con la crema de soja. Servir fría.

**** Esta crema, muy rica en antioxidantes y muy nutritiva, está indicada sobre todo para personas con déficit de hierro.**

Batido de fresas o fresones

- 2 tazas de fresas o fresones
- 2 litros de leche de avena
- 3 cucharadas soperas de melaza de arroz u otro edulcorante.
- 2 cucharadas soperas de almendra cruda en polvo



Preparación: Batir todos los ingredientes en la batidora y servir inmediatamente.

¡Muy fácil y sabroso! Un placer para los niños.... ¡y los mayores también!



LA SANDÍA: REINA DEL VERANO

La Sandía es la fruta más típica del verano. Además de ser muy refrescante posee mayor cantidad de agua y funciona como un excelente anticancerígeno y antioxidante; protege contra las enfermedades cardíacas, el asma y el cáncer; y es un poderoso desintoxicante del organismo. Es una fruta isotónica y

baja en calorías que puede utilizarse en cualquier tipo de dieta, ya que aporta agua, vitamina C, E, B1, B6, provitamina A, magnesio, cobre y cantidades moderadas de calcio, hierro y fibra. Es aconsejable para niños, diabéticos, deportistas, personas con estómagos delicados o con tendencia a la aerofagia, personas que consumen poca vitamina A, con mucho apetito y con estreñimiento.

En la piel de las frutas y las verduras se encuentra la máxima concentración de pesticidas y productos químicos. Por lo tanto, siempre que sea posible, estos productos deberían ser de cultivo biológico.