

Vida saludable

Información para el paciente traída a usted por la Asociación Americana de la Quiropráctica

Los dolores de cabeza y la Quiropráctica

Si usted tiene dolores de cabeza, no está solo. Nueve de cada diez norteamericanos sufren de dolores de cabeza. Algunos son ocasionales, otros frecuentes, otros son leves pero persistentes, algunos son palpitantes, y otros causan un dolor debilitante y hasta náusea.

¿Qué hace usted cuando sufre de un dolor de cabeza palpitante? ¿Aprieta los dientes y continúa con sus actividades? ¿Se recuesta? ¿Se traga una pastilla y espera que el dolor se desvanezca? Hay una alternativa mejor.

Estudios nuevos demuestran que la manipulación espinal—la forma principal de cuidado proveído por los médicos quiroprácticos—puede ser una opción de tratamiento efectiva para los dolores de cabeza provocados por tensión y los que se originan en el cuello.

Un reporte publicado en el 2001 por investigadores del Centro De Prácticas Basadas En Evidencia (Evidence-Based Practice Center) de la universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte, encontró que la manipulación espinal obtuvo una mejoría casi inmediata de esos dolores de cabeza originados en el cuello, y resultó en un alivio más duradero de los dolores de cabeza causados por tensión que un medicamento comúnmente recetado y con significativamente menos efectos secundarios.

También, un estudio de 1995 en el Diario de Terapias Manipulativas y Fisiológicas (*Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*) encontró que la terapia

manipulativa espinal es un tratamiento efectivo para los dolores de cabeza causados por tensión y que los que dejaron el tratamiento quiropráctico después de cuatro semanas experimentaron un beneficio terapéutico duradero, a diferencia de los pacientes que recibieron un medicamento comúnmente recetado.



Causas de los dolores de cabeza

Los dolores de cabeza tienen muchas causas. Estas pueden incluir comidas, estímulos ambientales (ruidos, luces, estrés, etc.) y/o comportamientos (insomnio, ejercicio excesivo, cambios en la glucosa sanguínea, etc.). Aproximadamente cinco por ciento de los dolores de cabeza son señales de advertencia causados por problemas físicos.

El otro noventa y cinco por ciento de los dolores de cabeza son dolores de cabeza conocidos como “primarios,” como son los dolores de cabeza causados por tensión, migrañas, o dolores de cabeza “agrupados.” Estos tipos de dolores de cabeza no son causados por enfermedad. El dolor de cabeza en sí es la causa primaria.

“La gran mayoría de los dolores de cabeza primarios son asociados con tensión muscular en el cuello,” dice el Dr. George McClelland, un médico quiropráctico de Christiansburg, Virginia. “Hoy, los norteamericanos se ocupan más en actividades sedentarias de lo que solían hacerlo, y se pasan más horas en una posición o postura fija. Esto puede incrementar la irritación de las articulaciones y la tensión muscular en el cuello, la espalda superior y el cuero cabelludo, causándole dolor de cabeza.”

¿Que puede hacer?

La ACA (Asociación Quiropráctica Norte Americana) sugiere lo siguiente:

- Si pasa mucho tiempo en una posición fija, como es al frente de una computadora, máquina de coser, tecleando o leyendo, tome un descanso y estírese por unos momentos cada 30 minutos o una hora. Los estiramientos deben llevar su cabeza y cuello a través de un rango de movimiento cómodo.
- El ejercicio de impacto bajo puede ayudar a aliviar el dolor asociado con los dolores de cabeza primarios. Sin embargo, si usted es propenso a dolores de cabeza leves pero duraderos o de punzadas, evite el ejercicio pesado. Tome parte en actividades como caminar y el ejercicio aeróbico de bajo impacto.
- Evite apretar los dientes. Los dientes superiores no deberían estar en contacto con los dientes inferiores, excepto cuando se mastica o traga. De lo contrario esto resulta en tensión en las articulaciones de la mandíbula – las dos coyunturas que conectan su mandíbula con el cráneo – lo que provoca irritación de estas articulaciones y una forma de dolores de cabeza relacionados con la tensión.
- Tome al menos 8 vasos de 8 onzas de agua al día para evitar la deshidratación, que también puede ser causa de los dolores de cabeza.

¿Cómo puede ayudarle un médico quiropráctico?

El Dr. McClelland dice que su médico quiropráctico puede ayudarle de las siguientes maneras si es que usted sufre de un dolor de cabeza primario:

- Efectuar una manipulación espinal o ajuste quiropráctico para mejorar el funcionamiento espinal y aliviar el estrés en su sistema.

“Los médicos quiroprácticos reciben un extenso entrenamiento para ayudar a sus pacientes de muchas maneras — no solo con el dolor de espalda.”

- George McClelland, DC -

- Proveer consejo nutricional, recomendando cambios en dieta y quizás un aumento del complejo de vitaminas B.
- Ofrecer consejo sobre postura, la ergonomía (posturas de trabajo), ejercicios y técnicas de relajación. Estos consejos podrían ayudar a aliviar la irritación recurrente de las coyunturas y la tensión muscular del cuello y espalda superior.

La atención quiropráctica puede ayudarle

Hable con su médico quiropráctico acerca de otras maneras de mejorar su estilo de vida. Los médicos quiroprácticos son entrenados y licenciados para examinar y tratar todo el cuerpo con un énfasis específico en el sistema nervioso, los músculos y el esqueleto. También pueden ayudar a las personas a llevar vidas más sanas, enfocándose en el bienestar y la prevención. ■

Traducido por: Marco E. Castañeda, DC



ASOCIACIÓN QUIROPRÁCTICA AMERICANA

Para más información concerniente a la prevención y mantenimiento de su salud, o para localizar un/a doctor/a quiropráctico/a cerca de usted, vea la sección de información al paciente en la pagina web www.acatoday.org o lláme al 800-986-4636.