

## **TRATAMIENTOS CONJUNTOS DE BIOFEEDBACK Y QUIROPRÁCTICA PARA COMBATIR LAS MIGRAÑAS**

**5 millones de españoles sufren migrañas y reconocen que es una dolencia incapacitante. Actualmente en Madrid se realiza un método de tratamiento integral de prevención y corrección de las migrañas, impartido conjuntamente por la clínica del Doctor en Quiropráctica Shawn Gordon y el centro Nascia, especializado en Psicofisiología y control del estrés con técnicas de Biofeedback**

Los dolores de cabeza son los trastornos neurológicos más frecuentes y se cuentan entre las dolencias más habituales en las consultas de los médicos. El año 2012 se ha declarado Año contra el Dolor de Cabeza, iniciativa organizada por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP), para llamar la atención sobre una patología dolorosa e incapacitante que afecta a un número importante de personas a lo largo de su vida.

Según datos de la Sociedad Española del Dolor, el 50% de la población sufre algún tipo de dolor de cabeza al año y más del 90% presenta antecedentes de este dolor a lo largo de su vida.

Estos trastornos son tres veces más frecuentes en las mujeres que en los hombres, y casi siempre aparecen entre los 10 y los 30 años. Aunque el promedio de los ataques es de aproximadamente tres al mes, a veces se presentan varias veces a la semana y, ocasionalmente, durante toda la vida. Las crisis de dolor de cabeza suelen disminuir después de cumplir los 50 y tras la menopausia en las mujeres.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala en un informe de 2011 el "enorme" coste económico que causan los trastornos relacionados con los dolores de cabeza, que sólo en la Unión Europea provocan la pérdida de más de 190 millones de días de trabajo al año. Según los datos del informe, hasta un 47 por ciento de la población adulta de todo el mundo presenta dolor de cabeza de forma recurrente. El 90% de los afectados falta al menos un día a su trabajo.

En España esta dolencia la sufren 5 millones de personas y los enfermos insisten en que es un dolor que incapacita y que no permite seguir el ritmo normal de vida.

Entre el 8 y el 10% de la población requiere tratamiento médico. En la Unión Europea el coste médico total se estima en 25.000 millones de euros al año, la cantidad más alta entre los trastornos neurológicos después de la demencia.

## Tensión muscular y estrés, las causas principales

El origen de todos estos trastornos suele atribuirse a la tensión muscular sostenida y continuada de los músculos de hombros, cuello, mandíbula, nuca o cuero cabelludo, así como a un componente vascular relacionado con el nivel de vasoconstricción de los vasos sanguíneos.

Asimismo es cada vez más evidente la relación entre los dolores de cabeza y el estrés. La emisión de elementos químicos asociados al estrés provoca cambios vasculares que a su vez pueden causar migrañas. El estrés, la ansiedad, la preocupación, la excitación y la fatiga aumentan la tensión muscular y los cambios en la presión de los vasos sanguíneos dilatados pueden intensificar la severidad de las migrañas.

Entre los tratamientos más utilizados se encuentran los medicamentos de alivio sintomático tanto para el dolor como para los síntomas asociados. La automedicación con este tipo de compuestos es frecuente, aumentando los riesgos de efecto rebote, efectos secundarios o problemas de dependencia. No hay que olvidar que todos estos tratamientos se deben usar bajo la dirección de un profesional cualificado que pueda realizar un seguimiento adecuado del tratamiento prescrito.

Además del peligro de la automedicación, las investigaciones muestran que sólo una tercera parte de los pacientes con dolores de cabeza reciben algún tipo de tratamiento preventivo. Además, en cuanto al tratamiento correctivo, la medicación no siempre se sigue correctamente. Los efectos secundarios de los tratamientos (cansancio, aumento de peso y otros efectos molestos), la incompatibilidad con el embarazo; el abandono del tratamiento y la irregularidad; la automedicación y en algunos casos los costes asociados a la medicación son algunos de los factores que provocan el incorrecto seguimiento.

El cambio de hábitos, el correcto control del estrés y la ansiedad, la relajación muscular, una correcta alimentación, así como ciclos de actividad, ejercicio y descanso adecuados son esenciales en la eliminación del problema.

La migraña está asociada directamente con la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo, alergias, trastornos de dolor crónico y epilepsia. Constituye un factor de riesgo para el ictus isquémico y lesiones cerebrales, especialmente en mujeres con crisis migrañosas frecuentes. La ansiedad en la infancia se asocia con el posterior desarrollo de cefaleas en la edad adulta.

## Prevenir y corregir con Quiropráctica y Biofeedback

Actualmente en Madrid se realiza un método de tratamiento integral de prevención y corrección de las migrañas, impartido conjuntamente por la clínica del Doctor en Quiropráctica Shawn Gordon y el centro Nascia, especializado en Psicofisiología y control del estrés con técnicas de Biofeedback.

El método se aplica combinando las dos técnicas, quiropráctica y biofeedback en un proceso de entre 8 y 10 sesiones, con diferentes fases.

1º.- Evaluación clínica de los síntomas. Tras la valoración neurológica completa y el estudio de las pruebas correspondientes (radiografías, resonancias, etc.) Se procede a una evaluación clínica y categorización de síntomas para la definición del tratamiento completo a seguir.

A continuación se elabora un perfil psicofisiológico completo, mediante la medición de variables fisiológicas (tensión muscular, tasa respiratoria, temperatura periférica, sudoración, tasa cardíaca), registrando las respuestas físicas y sintomáticas ante el estrés.

En esta fase de evaluación se realiza además un exhaustivo listado de síntomas y se crea un registro de patrones de observación y análisis de las crisis pasadas.

Con todo ello se realizan diagramas y registros en los que se analiza el tipo de dolor, la severidad o intensidad, localización, duración, frecuencia, síntomas asociados como hipersensibilidad a la luz, al ruido y a los olores, náuseas y vómitos, alteraciones gastrointestinales, dolor abdominal, pérdida de apetito, sensación de calor o frío, palidez, fatiga, mareos, visión borrosa, señales de aviso –aura-, entre otros.

2º.- Tratamiento con quiropráctica, mediante la corrección física de las subluxaciones que puedan estar presentes en las zonas que afectan al dolor, aprisionando, comprimiendo e irritando las ramificaciones nerviosas de la zona cervical superior, combinando esta acción con masaje, ajuste de articulaciones y tejidos blandos y el análisis postural del paciente.

Los dolores de cabeza se ven condicionados en la mayor parte de los casos por una tensión muscular excesiva en determinadas áreas como cabeza, cuello, hombros, mandíbula, nuca, etc. Los grupos musculares pertenecientes a estas áreas mantienen una tensión excesiva tanto en duración como en intensidad. La intervención quiropráctica se centra en el origen neurológico del problema y en la importancia del correcto funcionamiento y transmisión de los impulsos nerviosos, mientras que con el biofeedback se consigue identificar qué grupos musculares no están funcionando correctamente y qué circunstancias están provocando esta disfunción.

3º.- Mediante la utilización del Biofeedback electromiográfico (EMG), se consigue reconocer adecuadamente el nivel actual de tensión y corregirlo en conjunción con técnicas de entrenamiento en relajación.

La intervención conlleva el aprendizaje de técnicas que ayudan a identificar la tensión muscular excesiva en las áreas relacionadas, para que el paciente reconozca su propia tensión muscular y sea capaz de reducir su intensidad, al tiempo que aprende a controlarla para evitar que ésta sea incorrecta o inadecuada, tanto en tiempo como en intensidad.

Mediante sensores externos colocados en la piel, un sistema informatizado

registra la actividad de los grupos musculares implicados, en cabeza, frente, mandíbula, hombros, por ejemplo, según la evaluación realizada. Se muestra al paciente esta información en tiempo real a través de una serie de pantallas, mientras recibe las pautas terapéuticas y de entrenamiento apropiadas para identificar y asociar los niveles de tensión observados a sus molestias y sensaciones corporales. De este modo, mediante una serie de ejercicios tanto en el centro como en casa, aprende a conocer y objetivar sus reacciones, aprendiendo a controlar de manera consciente primero, para automatizar e interiorizar después el adecuado control de su tensión muscular.

4º.- Biofeedback de temperatura periférica. Las migrañas están relacionadas con el flujo sanguíneo de la arteria cerebral central. El biofeedback de temperatura disminuye el flujo sanguíneo de dicha arteria y es una medida preventiva importante, contribuyendo a normalizar dicho flujo sanguíneo.

Siguiendo el mismo proceso que en la fase anterior, el paciente observa la evolución de sus constantes y es capaz de aumentar su temperatura periférica (extremidades) provocando una reacción de vasodilatación y una disminución del flujo sanguíneo en su arteria cerebral central. Con esto se reduce la presión en la misma y se logra reducir tanto los síntomas como la intensidad del dolor.

Finalmente, el entrenamiento se complementa con ejercicios para optimizar la respiración, mediante sensores colocados alrededor de la cintura que muestran en las pantallas del sistema el patrón respiratorio. De esta manera, es posible su entrenamiento para optimizar la respiración abdominal y se trabaja para conseguir una tasa y amplitud respiratorias óptimas.

Nascia proporciona además un manual de procedimientos detallados para ayudar al paciente a incorporar las técnicas aprendidas a su día a día. Las ventajas de este método combinado de biofeedback y quiropráctica son importantes al no precisar medicación y tratarse de un método natural, lo que evita los efectos secundarios derivados. Los resultados se pueden apreciar a corto plazo y en aprendizaje de la técnica dura para siempre.

El biofeedback ayuda a reconocer y controlar las situaciones estresantes que están detrás de la tensión y de la causa de las migrañas. Las técnicas de biofeedback son además un eficaz método preventivo para parar el ataque ante los primeros síntomas, antes de que se vuelva un verdadero dolor de cabeza.

El biofeedback como método complementario o en su caso alternativo se puede aplicar en más del 80% de los casos, con una efectividad demostrada en disminución en los síntomas, en frecuencia, duración e intensidad de las crisis observadas.

Este método se lleva aplicando durante más de 25 años en los Estados Unidos, y especialmente en los últimos 15 años el tratamiento se ha evidenciado como uno de los más efectivos, ya que además de enseñar habilidades y técnicas que podrán ser utilizadas por los pacientes durante el resto de su vida, es útil y efectivo tanto para prevenir como para atacar las crisis. Numerosos estudios e

investigaciones recientes, demuestran que la utilización del biofeedback consigue resultados a corto plazos y duraderos en el tiempo en la lucha contra las migrañas.

La Academia Americana de Pediatría recomienda el biofeedback como línea principal de tratamiento en los dolores de cabeza infantiles y juveniles. La Academia Americana de Neurología establece el biofeedback como tratamiento de primera línea para las migrañas. Asimismo la Asociación Americana de Psicofisiología y Biofeedback califica como eficaz este método para los dolores de cabeza, con una valoración de máxima eficacia soportada en evidencias científicas.

En España, la Sociedad Española del Dolor lo incluye también entre los métodos terapéuticos recomendados en sus guías de acción para pacientes.

Entre otras muchas instituciones, el Instituto Nacional de Salud Americano (National Institute of Health), la Clínica Mayo, el hospital Mount Sinai o Cleveland Clinic lo incluyen en su práctica clínica y lo recomiendan en sus guidelines o guías de actuación práctica para pacientes.

Nascia es el único centro en España que pertenece a las dos sociedades mundiales de Biofeedback (AAPB) y Neurofeedback (ISNR).

El Doctor en Quiropráctica Shawn Gordon es miembro de la sociedad española de Quiropráctica y cuenta con más de 15 años de experiencia como doctor quiropráctico en EEUU Canadá y España. Actualmente tiene su centro en Madrid.

Nascia es una compañía especializada en el sector de la salud y el bienestar, con tratamientos personalizados contra los problemas del estrés y la ansiedad. Ofrece una metodología propia, con un equipo profesional multidisciplinar y las últimas herramientas (tecnológicas y de innovación) en materia de medición y evaluación psicofisiológica. El método Nascia, utiliza técnicas de Biofeedback no invasivo y de uso clínico para el diseño de sus tratamientos, siempre de manera personalizada.

La página Web de Nascia posee el distintivo que la acredita como “Web Médica Acreditada” (WMA) que otorga el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona.

Nascia cuenta con un equipo profesional cualificado y Un Consejo Asesor compuesto por miembros de varias sociedades profesionales como:

- International Stress Management Association
- American Psychological Association
- The American Institute of Stress
- Association for Applied Psychophysiology & Biofeedback
- World Federation for NeuroRehabilitation
- International Society for Neurofeedback & Research
- Biofeedback Foundation of Europe
- Sociedad Española de Hipertensión
- Sociedad Española de Neurorehabilitación
- Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física
- Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética

Para un mejor conocimiento del método Nascia, te invitamos a una sesión personal informativa en nuestro centro de Madrid (C/ Sor Ángela de la Cruz, nº 8) y también puedes consultarlo en [www.nascia.com](http://www.nascia.com).

---