

Amanda Ellison

¿Por qué me duele la cabeza?



Lo que
se esconde
detrás de
las cefaleas


alenta
EDITORIAL

¿Por qué me duele la cabeza?

Lo que se esconde detrás de las cefaleas

AMANDA ELLISON

Título original: *Splitting: The inside story on headaches*

© Amanda Ellison, 2020

This translation of *SPLITTING: The Inside Story on Headaches* is published by arrangement with Amanda Ellison

© de la traducción, María Enguix Tercero, 2024

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2024

Depósito legal: B. 3.230-2024

ISBN: 978-84-1344-307-2

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Blackprint CPI

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Sumario

1. Y así es como empieza.	11
2. Congelación cerebral.	23
3. Senos, sensaciones y mocos	33
4. El estrés y el círculo vicioso	77
5. La cacofonía de la cefalea en racimos.	109
6. ¿Qué es una migraña?.	135
7. ¿Cuáles son las causas de la migraña y qué podemos hacer?.	175
8. ¿Cuál es el siguiente paso?.	227
Agradecimientos	241
Glosario	243
Lecturas complementarias	253
Referencias escogidas.	255
Índice analítico	261

Y así es como empieza

Todos hemos tenido esa sensación molesta premonitoria. No terminamos de encontrarnos bien. Notamos cierta tensión, embotamiento, malestar, dolor. Treinta minutos después podríamos emplear otras palabras: punzada, martilleo, taladro. Ahora ya es una cefalea.

Hace poco me pasó algo así. Llegaba tarde a una reunión y no encontraba las gafas. Mi oftalmólogo me dice que tengo buena visión, salvo por mi ojo izquierdo, que, como tiene forma de balón de rugby y no de fútbol, hace que vea el mundo un poco inclinado. No me estorba mucho en la vida diaria porque mi cerebro lo compensa con creces. Sin embargo, cuando trabajo delante del ordenador y estoy cansada, mi cerebro tiene que esforzarse menos si llevo puestas las lentes de corrección. Ese día estaba agotada. La víspera había cometido el error de ver un drama distópico por la noche mientras me tomaba una copa de vino, y luego me fue imposible conciliar el sueño. La última vez que miré el reloj eran las 3.13 horas. Sabía que iba a necesitar las gafas, me costaba fijar la vista en los objetos. Tenía una hora de trayecto hasta el lugar de la reunión y cada minuto que pasaba buscando las gafas se reducían mis probabilidades de conseguir una plaza de aparcamien-

to cerca. Tendría que ir corriendo hasta la otra punta. Y yo no soy muy de correr.

A pesar de la frenética búsqueda, no encontré las gafas. Aparqué a quince minutos apurados de la sala donde tenía la reunión, a la que llegué diez minutos tarde. No soporto la impuntualidad, pero todo el mundo fue muy comprensivo conmigo y no empezaron de veras hasta que yo aparecí, un poco acalorada e indispuesta. Trabajamos y avanzamos, pero la reunión se alargaba. Tenía la sensación de que el día no me cundía. Cuando llegué a casa a las seis de la tarde, lo único que me apetecía cenar era un sándwich de paracetamol. ¿Por qué? Porque era como si unas manos gigantes me sujetaran la cabeza y la apretaran.

Necesitamos el dolor. Esta afirmación puede parecer contradictoria, máxime cuando en la actualidad tenemos muchas maneras de combatirlo y silenciarlo, pero el dolor no sólo nos dice que algo va mal; también nos protege. Si te golpeas la mano con la puerta del coche, el dolor será infernal. Habrás dañado el tejido blando, todos los músculos y los ligamentos que te ayudan a mover los dedos. Sin la menor duda, la mano se te hinchará hasta el doble de su tamaño y eso dificultará cualquier movimiento. Esta inflamación forma parte del proceso de curación. Los vasos sanguíneos de la mano se agrandan, se dilatan para transportar más sangre, que contiene todos los elementos que el organismo necesita para repararse; los mastocitos liberan histamina (véase p. 38), lo que favorece la permeabilidad vascular y permite que los glóbulos blancos y las proteínas penetren en la zona dañada para proteger y arreglar lo que se ha roto. (Las prostaglandinas son hormonas inflamatorias presentes en todo el organismo y también desempeñan esta función.) Tu mano está caliente y enrojecida por el exceso de flujo sanguíneo suplementario y palpita como una loca, tal vez al ritmo del corazón. Todos estos agentes inflamatorios que

actúan para curarte estimulan los receptores del dolor en la mano, la piel y los músculos. Cada vez que mueves la mano, te duele más. Por eso, como te dirá el médico, es mejor que no la muevas, al menos al principio. Cada vez que lo haces, interrumpes el trabajo de reparación y seguramente anulas parte del progreso realizado. El dolor te dice que no la muevas. Con el tiempo, el dolor termina por volverse menos paralizante y eso te permite recuperar cierta movilidad.

Con tu cabeza pasa algo parecido, aunque sea inusual golpearla contra la puerta de un coche. La diferencia principal es que la causa subyacente de tu cefalea puede ser mucho más sutil y variada. Puedo señalar muchas razones que expliquen mi cefalea de la semana pasada. El estrés es la más evidente, la fatiga ocular es otra. Me perdí el almuerzo porque todo se retrasó y estoy segura de que no me hidraté bien. Si sumamos a esto el cansancio que notaba por la falta de sueño, que podía guardar relación con el alcohol que había consumido o la basura que vi en la tele la noche previa, está claro que precipité la tormenta perfecta en mi cráneo. El dolor procedía de los vasos sanguíneos de mi cabeza, los que alimentan mi cerebro; este sistema cerebrovascular, como llamamos a los vasos sanguíneos, aporta glucosa (que es el único combustible que el cerebro puede utilizar), oxígeno y otros nutrientes al cerebro, pero no se mezcla con todos sus nervios y sus otras células. De hecho, la sangre es tóxica para el cerebro, razón por la cual se mantiene separada del tejido cerebral a través de la barrera hematoencefálica. Por lo tanto, si los vasos sanguíneos del sistema cerebrovascular se dilatan por cualquier motivo, saltan las alarmas en forma de dolor para señalar este riesgo.

El cerebro típico pesa en torno a 1,4 kilos y está formado por células nerviosas (las neuronas) de diferentes tipos, así como por las células que las sostienen. Funciona gracias a un equilibrio entre partes específicas para funciones especí-

ficas que se comunican entre sí en aras de garantizar una transición sin trabas entre la asimilación y la comprensión de todo lo que nuestros sentidos nos transmiten, y nuestra reacción ante esta información. Por ejemplo, para coger una cuchara, primero hay que verla (con la participación de las regiones visuales occipitales de la parte posterior del cerebro), reconocerla (con la participación de la corteza temporal, encima de la oreja), recordar lo que se hace con la cuchara (utilizando la corteza parietal, situada en la parte superior de la cabeza, detrás de la línea media) y enviar a la mano la orden de cogerla y utilizarla (con participación de la parte frontal del cerebro) para comerte el helado que se te ha antojado (gracias, hipotálamo).

El cerebro funciona según estrictos parámetros y, cuando utilizas distintas partes del mismo, el flujo sanguíneo se desvía hacia allí para proporcionar a esta parte la energía que necesita para funcionar. De este modo, cuando reflexionas para resolver un problema, el flujo sanguíneo se desvía hacia el lóbulo frontal, mientras que cuando utilizas el sistema visual, el flujo sanguíneo se desvía hacia las regiones occipitales. El dolor se produce cuando hay una ruptura entre lo que el cerebro necesita y lo que el sistema vascular, que transporta la sangre, puede aportarle. Si tu sistema visual necesita trabajar más porque has olvidado ponerte las gafas, una cantidad de sangre cada vez más importante se desviará hacia la región correspondiente para ayudarte a sobrellevar la situación. Si se da la circunstancia de que no has comido bien durante el día, la sangre no contendrá tanta glucosa como debería, y una cantidad de sangre aún más importante se desviará hacia el sistema visual para proporcionarle la energía que necesita. Todos los vasos sanguíneos se agrandan o se dilatan —un proceso que es conocido como *vasodilatación*— para aportar más sangre rápidamente, lo que estira sus paredes más allá de los límites acostumbrados y

activa los receptores del dolor en los vasos sanguíneos. Su mensaje es el siguiente: «Aquí existe un peligro, deja de hacer lo que estás haciendo».

Según el tipo de dolor de cabeza, éste modificará hábilmente nuestro comportamiento, a veces incapacitándonos —como ocurre con la cefalea en racimos y la migraña— para permitir que los vasos sanguíneos vuelvan a la normalidad sin más estrés o distracciones.

Ahora bien, es muy improbable que los vasos sanguíneos estallen como reacción a un día agotador como el que he descrito, máxime cuando no tengo ningún problema cardíaco ni antecedentes de desmayos y tampoco soy una anciana, todavía. No obstante, no hay que tomarse a la ligera un dolor de cabeza, en especial si practicas deportes de contacto, sobreviene de repente, te despiertas con él o viene acompañado de problemas en el habla, la visión o el movimiento. Cualquiera de estas causas puede indicar que un vaso sanguíneo se ha roto y ha dañado el tejido cerebral, o que un vaso sanguíneo está obstruido, privando al cerebro de nutrientes. No olvidemos que estas causas no respetan la edad; los ictus son más frecuentes en las personas mayores porque la elasticidad de los vasos sanguíneos disminuye a medida que envejecemos, lo que significa que tienen menos capacidad para hacer frente a la dilatación y la contracción, mientras que las personas más jóvenes pueden sufrir malformaciones del sistema cerebrovascular, conocidas como aneurismas, que pueden dar lugar a la formación de protuberancias en un vaso sanguíneo previamente tubular.

LAS PASTILLAS

Como su nombre indica, los analgésicos contribuyen a aliviar las cefaleas y el dolor asociado a ellas. Medicamentos

sencillos de venta sin receta médica, como el paracetamol (de para-acetil-amino-fenol) o acetaminofén en el continente americano, y el ibuprofeno, disminuyen la inflamación y ayudan a los vasos sanguíneos a recuperar su anchura normal, lo que permite atenuar los receptores del dolor presentes en sus paredes. No obstante, por extraño que parezca, el uso excesivo de estos fármacos cada vez que se siente dolor o molestia puede provocar dolor de cabeza. Estos fármacos actúan constriñendo todos los vasos sanguíneos, no sólo aquellos en los que podría sentirse dolor. Por esta razón, si se utilizan más de quince días al mes durante tres meses, el sistema cerebrovascular tiene que reajustarse constantemente para mantener un flujo sanguíneo regular hacia el cerebro (lo que es de vital importancia), provocando colapsos y cefaleas. Este efecto secundario del uso de analgésicos es de máxima importancia para quienes padecen trastornos dolorosos crónicos, como la artritis, y por eso son importantes otros tratamientos como la terapia de movimiento, en particular cuando la enfermedad se manifiesta por primera vez.

Aneurismas

Un aneurisma (del griego 'dilatación' o 'ensanchamiento') es un bulto en un vaso sanguíneo que suele producirse en el cerebro o el abdomen. A causa de este bulto, la sangre no circula por el vaso como debería, sino que entra en el bulto y vuelve a salir desordenadamente. Como la pared del vaso que se ha abultado está debilitada, existe el riesgo de que el pequeño globo que ha formado reviente y provoque una hemorragia cerebral. La mayoría de los aneurismas pasan desapercibidos hasta que se rompen, pero a veces se detectan cuan-

do los médicos están buscando otra cosa. La buena noticia es que, una vez que el especialista lo tiene localizado, se puede monitorizar su crecimiento y, juntos, el neurocirujano y el paciente pueden decidir si se limitan a vigilarlo y a esperar o si le ponen remedio con una intervención quirúrgica.

En caso de ruptura, la cefalea provocada por la hemorragia cerebral, o hemorragia subaracnoidea, es descrita como repentina y agonizante: el peor dolor de cabeza que se pueda padecer. También puede dar lugar a rigidez en el cuello, una fuerte aversión a la luz y mareos o náuseas. Algunos de estos síntomas son comunes con la migraña, dado que la vía de dolor es la misma, pero en el caso de la hemorragia cerebral se activan todo tipo de sistemas de alarma para avisar de que algo va mal, puesto que la sangre es tóxica para el tejido cerebral y lo mata al entrar en contacto. Por esta razón, en el caso de una hemorragia, los síntomas son más difusos y las características clínicas, más numerosas. En cualquier caso, nunca es prudente ignorar cualquier tipo de cefalea que no se haya padecido antes. Siempre hay que acudir a un profesional de la salud; podría salvarnos la vida.

No obstante, la ingesta ocasional de medicamentos sin receta puede ayudar, sobre todo si se toman acompañados de cafeína. En efecto, la cafeína también provoca una constricción de los vasos sanguíneos, que es lo que hacen los analgésicos. Además, puede facilitar la absorción del paracetamol a través del sistema digestivo. De hecho, suele estar presente en el mismo comprimido en numerosos medicamentos para el dolor vendidos sin receta. Asimismo, se ha publicado en revistas científicas que la Coca-Cola puede aumentar la absorción del ibuprofeno hasta tal punto que no es necesario tomar tanto ibuprofeno para sentir el mismo alivio del dolor.

Otros analgésicos más potentes, como la morfina, actúan sobre la percepción cerebral del dolor (en lugar de impedir la inflamación que lo causa) imitando los analgésicos naturales o endorfinas presentes en el organismo. En la farmacia venden una forma de morfina llamada codeína, con frecuencia envasada con paracetamol. La morfina no se presta a los comprimidos en tableta porque el intestino no la absorbe; la manera más eficaz de tomarla es directamente por inyección. La codeína, por el contrario, es un precursor de la morfina y, una vez en el hígado, puede descomponerse en morfina gracias a una enzima llamada *CYP2D6*, que a continuación actúa para atenuar o detener las señales de dolor que llegan a nuestro cerebro consciente.

Curiosamente, el 10 por ciento de la población no tiene esta enzima y no puede descomponer la codeína, lo que la vuelve relativamente inútil para nosotros. ¡Comer dulces vendría a ser lo mismo! (O debería proponer incluso el chocolate, que contiene un precursor de la hormona de la felicidad, la serotonina.) De hecho, todos tenemos diferentes niveles de endorfinas naturales, y es lo que determina nuestros umbrales naturales de dolor; una alta concentración significa que puedes ser capaz de enfrentar con calma un golpe de la mano contra la puerta del coche, mientras que la misma acción puede hacer que otra persona grite de dolor y lance improperios, lo que tal vez indica que sus niveles de endorfinas son más bajos. (Aunque, como han demostrado algunos estudios, maldecir puede contribuir a estimular la acción analgésica natural, pero no si ya eres un malhablado.)

EL AGUA COMO MEDICINA

Antes de echar mano de los analgésicos, por muy eficaces que sean a corto plazo, es conveniente comprender el origen

del dolor para estar seguro de que lo remedias de una vez por todas, y para hacerlo es preciso familiarizarse con la hidratación. El remedio más común para una cefalea leve y persistente sale del grifo.

La forma humana es una mera bolsa, constituida en un 60 por ciento por agua. Todas las células del cuerpo contienen agua, al igual que el líquido que las rodea. Se trata, pues, de algo importante. Y, sin embargo, perdemos agua cada segundo del día. La exhalamos, la utilizamos para humedecer el aire que respiramos y para diluir las toxinas que produce nuestro cuerpo, para poder evacuarlas de forma segura. Transpiramos agua a través de la piel. También nos sirve para digerir los alimentos e interviene en la formación de las heces, ablandándolas lo suficiente para que podamos expulsarlas cómodamente.

El hipotálamo, que, como pronto descubrirás, es mi parte favorita del cerebro, controla la cantidad de agua que tenemos en nuestro organismo; estimula nuestra sed y hace que bebamos líquidos. Como es evidente, el agua es la mejor solución, pero la mayoría de la gente también bebe otras cosas, que necesitamos diluir en los riñones para excretarlas de forma segura, como el café, el té y el alcohol. Son diuréticos, lo que significa que nos hacen orinar más, y a veces nos hacen perder más agua de la que nos ha proporcionado la bebida en origen.

Si no tenemos suficiente agua en la corriente sanguínea para diluir las toxinas en los riñones, nos deshidratamos. Esto se debe a que los riñones toman agua del organismo, sin tener en cuenta la cantidad de agua necesaria en otras partes del cuerpo. El cerebro contiene la friolera de 1,4 litros de agua, un auténtico oasis que se puede aprovechar en tiempos de crisis. Por esta razón, si no has bebido lo suficiente, una buena proporción del agua que necesitan tus riñones procede de ahí, con la consecuencia de que, en el

proceso, el cerebro se encoje literalmente como una esponja seca.

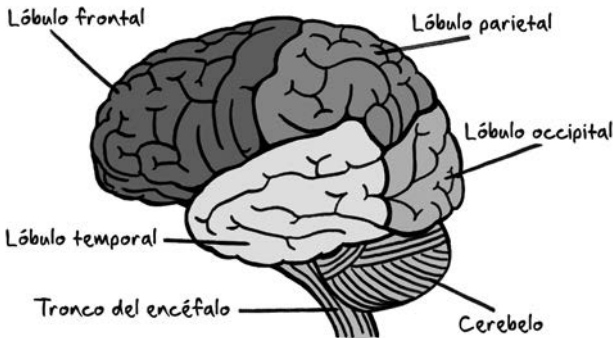
Este encogimiento es la causa del dolor de cabeza más común, la cefalea por deshidratación: el encéfalo entero tira de su recubrimiento, las meninges (del griego *mēning*, que significa ‘membrana’) y activa sus receptores del dolor. Comúnmente conocido como el *dolor de cabeza de la resaca* porque el alcohol es un fuerte deshidratante, en realidad este dolor puede ocurrir en cualquier momento si no nos hidratamos como es debido, algo que es muy fácil de hacer, especialmente si hace calor y sudamos mucho. Creo que te haces una idea. El agua es importante. Tomar un analgésico ayuda a atenuar el dolor, pero en este caso no resuelve el problema subyacente: nuestro cerebro necesita agua, y las señales de dolor cesarán sólo cuando se haya repuesto.

TU CEREBRO Y TU COMPORTAMIENTO

Vemos que nuestras cefaleas se originan tanto por nuestros comportamientos (lo que comemos, lo que bebemos, lo que hacemos cuando estamos ocupados o estresados) como por lo que ocurre en nuestra cabeza y lo que le pedimos hacer a nuestro cerebro. Por ejemplo, pensar es lo más placentero que puedes hacer por ti mismo, pero pensar demasiado puede hacer que te duela el cerebro, ¿verdad? Pues bien, no es el cerebro en sí lo que duele; de hecho, la corteza cerebral, famosa en todo el mundo por las imágenes del cerebro humano, es el único lugar del cuerpo que no posee receptores sensoriales ni receptores del dolor. Lo que hace el cerebro es traducir las señales procedentes de los vasos sanguíneos de la cabeza como dolor si están muy solicitados o si el cuerpo tiene que esforzarse demasiado para aportar la cantidad adecuada de sangre al cerebro para ayudarle a pensar.

En los siguientes capítulos llegaremos al fondo de la cuestión para comprender lo que crea estos trastornos, las partes de nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestro comportamiento que interactúan para producir una cefalea y lo que podríamos hacer al respecto para ponerle remedio. ¿Qué, en nuestra biología, hace que padezcamos cefaleas (algo que quizá no podamos cambiar) y qué, en nuestro entorno (algo que sí podemos cambiar), hace que las padezcamos con frecuencia? Aquí es donde residen nuestras soluciones más comunes: evitar la cefalea por completo o atajarla antes de que se apodere de nuestra vida. Te lo advierto: el chocolate y el sexo ocupan un lugar destacado.

Figura 1. El cerebro



Este libro cuenta la historia de lo que ocurre en tu cabeza, tu cuerpo y tu vida para que tengas cefaleas. Si te interesa la migraña, pasa directamente a los capítulos 6 y 7. Si la cefalea tensional es tu acérrimo enemigo, ve al capítulo 4. Sin embargo, ten en cuenta que la historia se construye sobre la marcha e introduce a personajes fundamentales que tendrán un papel en los capítulos siguientes. Ésta es una historia sobre ti y sobre cómo interactúas para sentirte como te

sientes. Si te interesa el bonito porqué de todo esto, empieza por el principio (¡es un buen punto de partida!).

Por cierto, nunca encontré mis gafas aquella mañana. Aparecieron dos días más tarde en una bolsa de la compra en el maletero de mi coche, sólo después de que mis padres prometieran rehipotecar la casa y utilizar ese dinero para sobornar a San Antonio, el santo patrón de los objetos perdidos. Reconozco que habría sido más barato, pero no más rápido, encargar unas gafas nuevas.