

Índice

Dedicatoria	9
Agradecimientos	11
Prólogo	17
Cap. 1 Me duele la cabeza	21
Cap. 2 ¿Qué es una cefalea?	25
Cap. 3 Psicósomática y equivalencias de las cefaleas	29
Cap. 4 Epidemiología o ¿quiénes son los que padecen cefaleas?	37
Cap. 5 Estructuras craneales que pueden originar cefalea...	45
Cap. 6 Fisiopatología de las cefaleas. Cómo y por qué se produce la cefalea.....	49
Cap. 7 Como distinguir cada cefalea	67
Cap. 8 Clasificación y características generales de las cefaleas.....	69
Cap. 9 Tratamiento de las cefaleas	77
Cap. 10 Otros dolores de cabeza.....	91
Cap. 11 Algunas curiosidades sobre las cefaleas en la historia	109
Apéndice	
Test para el diagnóstico de las cefaleas	121
Fármacos contra el dolor	131

1 Me duele la cabeza

¡Estoy aburrido de mi dolor de cabeza!.

¡Estoy cansado de probar analgésicos!.

¡Ya no sé que más puedo hacer!.

“He probado de todo; a veces me funcionan algunos analgésicos, pero luego no sé qué pasa: con el tiempo, o me dejan de hacer efecto o me producen una reacción de rebote, y luego me duele más...”.

“Estoy cansado de fastidiar a mi familia con mis dolores de cabeza. Se me amargan todos los acontecimientos familiares y, si tengo algún viaje en perspectiva, ya estoy preocupado, por si justo en esos días voy a sufrir una cefalea. Procuero que mis familiares no se den cuenta, porque ya me da hasta vergüenza, pero es que cuando me da...¡ Me da!...”.

Estos comentarios, y otros por el estilo, son los habituales en una primera consulta de un paciente con cefaleas. Están hartos de la situación pero, sin embargo, son incapaces de salir por ellos mismos del círculo vicioso en el que se encuentran.

Quizás muchos no estén preparados para escuchar que una buena parte de su tratamiento depende de ellos. Algunos, a veces no lo están nunca. Vivirán siempre esclavos de su dolor de cabeza.

Sin embargo para aquellos, como tú, que se van a tomar la molestia de leer este libro para ver cómo pueden ayudarse a resolver su cefalea, puedo aseguraros que ya lleváis un gran trecho del camino andado. Ya habéis llegado a la conclusión de que podéis, de alguna forma que todavía desconocéis, porque no habéis terminado el libro, colaborar de una manera activa en vuestra curación.

Los médicos sabemos identificar y diagnosticar las enfermedades; algunos más que otros reconocen las causas primigenias de la enfermedad. Incluso mejoramos al paciente sensiblemente y somos capaces de eliminar los síntomas desagradables de cualquier enfermedad. A veces, la enfermedad parece curada, pero no nos engañemos, suele recidivar.

¿Por qué? Porque no estaba curada desde la raíz, desde sus causas primarias... Eso sólo lo puede conseguir uno mismo.

La curación total en profundidad, sólo depende de uno mismo. Lo que pasa es que algunos no lo saben y, para otros, es mucho más cómodo sentarse en la consulta del médico diciendo: “¡Aquí estoy yo! Hágame lo que sea; si quiere me opera, ¡Lo que sea!... pero cúreme... y no me complique la existencia con que yo tenga que cambiar en algo mi vida porque eso me es imposible”.

...Y claro, luego nos encontramos con esos pacientes que, con gran orgullo, nos dicen en la consulta, al hacerles la historia clínica... “yo estoy operado siete veces...” Alguna vez he oído yo personalmente “pues no estaré tan mal, porque ya llevo veinticinco operaciones; me han operado de todo y mire usted: aquí estoy tan ricamente”.

Efectivamente, son gente sanísima, se han dejado hacer de todo porque se les ha desajustado sucesivamente la fisiología de los diferentes sistemas del cuerpo y ha habido que eliminar “piezas” deterioradas... Y aquí están en busca de más operaciones.

¡Qué gran ternura!, ¡Qué ganas de ayudar a esas personas...! Sin embargo, la mayoría de las veces no se puede porque no desean oír ciertas cosas, no están preparados para escuchar y entender. Se dice que el maestro aparece cuando el alumno está preparado. De lo contrario, ya lo dicen los Evangelios, es “como si echaras perlas a los cerdos”.

Afortunadamente, estamos de enhorabuena: has decidido enterarte, estás preparado para aprender. A poco que yo sea capaz de llegar a ti y de explicarte con claridad ciertos conceptos, habrás comprendido. Pero lo ideal sería que, después de leer estas páginas, se haya estimulado tu apetito por el “saber” y ya no te sea suficiente. Entonces comenzarás la búsqueda de más y más información. En ese momento ¡Ya estarás curado!.