

# cuerpo-mente

Por P.S.



## DEL DOLOR DE CABEZA, ¡NI RASTRO!

LA CLAVE, GESTIONAR BIEN LAS EMOCIONES

El dolor de cabeza es uno de los males más frecuentes e incapacitantes que existen. Pero por fortuna existe remedio y nada tiene que ver con tomar pastillas. Lo que propone el osteópata David Ponce es gestionar adecuadamente las propias emociones y adquirir hábitos de vida saludables

Por David Ponce





Captura esta imagen con tu dispositivo móvil y entrarás en la web de la clínica de este experto osteópata.

**E**l dolor de cabeza afecta a millones de personas y, junto con el dolor de espalda, es una de las enfermedades que más gastos sanitarios directos e indirectos acarrea. De los más de 160 tipos identificados de cefalea que existen, cada uno con sus particularidades, los más frecuentes se incluyen dentro del grupo de las cefaleas o migrañas cervicogénicas o tensionales, que tienen su origen en la zona cervical y en el complejo entramado de nervios, venas y arterias de nuestro organismo. Esta parte cervical, que alberga las estructuras fisiológicas más importantes y de la que la osteopatía tanto se ocupa de trabajar con el fin de eliminar el dolor de cabeza, constituye solo uno de los aspectos que hay que tener en cuenta al abordar el tema de las cefaleas. El otro es la parte emocional, que juega un papel fundamental en el desarrollo y la curación de la enfermedad, hasta el punto de que tener y mantener una estabilidad emocional y un estado de ánimo



EL AUTOR

## David Ponce

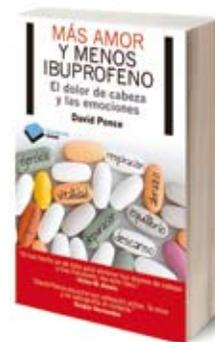


Es osteópata y fisioterapeuta especializado en dietética y nutrición, homeopatía y medicina tradicional china y ayurvédica, entre otras disciplinas que configuran su particular visión holística de la salud que se preocupa tanto del bienestar físico como del emocional. Fundador y director de la Clínica Osteopática David Ponce, en Barcelona, forma parte de la comisión de expertos de medicinas alternativas de la Generalidad de Cataluña. Es también autor de *El dolor de espalda y las emociones*. [www.masamorymenosibuprofeno.com](http://www.masamorymenosibuprofeno.com)

### ESTRÉS, EL GRAN DESENCADENANTE

Y es que el dolor es uno de los síntomas que con más frecuencia se atienden en las clínicas de osteopatía. Básicamente el dolor físico, pero también dolor emocional, que va de la mano del primero. Hace años se pensaba que el dolor físico y el emocional tenían orígenes diferentes, que se gestionaban en hemisferios distintos del cerebro. Sin embargo, estudios recientes confirman que la gestión de un dolor físico originado, por ejemplo, por un golpe, una caída, artrosis o una luxación, se lleva a cabo en la misma zona del cerebro donde se gestiona el dolor emocional que aparece como consecuencia del sufrimiento o la ira, por ejemplo. Por eso quienes sufren más dolor, incluido el dolor de cabeza, son personas que han realizado una mala o deficiente gestión de sus “dolores emocionales”, por ejemplo, los que genera una ruptura de pareja, la muerte de un familiar o la pérdida del trabajo. Es decir, la gestión de nuestras emociones corre paralela a la gestión del propio dolor, por lo que si padeces muchos dolores de cabeza, deberías analizar tus conflictos emocionales. Otro de los mecanismos que más incide en la instauración y desarrollo del dolor de cabeza es el estrés. Si, por lo general, las emociones se proyectan en el pecho o vértebras dorsales y el miedo en las lumbares, la proyección de la ansiedad, las tensiones o el estrés es en la columna cervical, donde provoca la compresión de las arterias y, por consiguiente, el enlentecimiento de la circulación san-

### EL LIBRO



#### MÁS AMOR Y MENOS IBUPROFENO.

David Ponce.

Editorial:

Plataforma.

Páginas: 184.

Precio: 17 €.

# cuerpo-mente

guínea. Su acción sostenida en el tiempo termina provocando trastornos hormonales, hepatodigestivos y mecánicos.

### LO QUE PIENSAS ACABA PASANDO

En realidad, necesitamos muy pocas cosas para evitar el dolor de cabeza: tener contacto físico, amar y sentirnos amados. Es muy importante contar con estas tres cosas desde los primeros momentos de vida, porque de hecho, durante el primer año de vida un niño puede morir si le falta el contacto físico. En cambio sentirte reconocido, saber que eres persona y que vales para ti y para quienes te rodean es lo que te da valor en ti mismo y autoconfianza. Cualquier persona que carezca de esta confianza en sí misma desarrollará enfermedades durante toda su vida. Es esencial que el niño, durante los primeros cinco años de su vida, disfrute del contacto físico con sus padres, de la seguridad de un hogar, de su aprobación y de los límites; eso conformará su carácter y también su afrontamiento de las enfermedades. Se ha demostrado que si somos capaces de crear un pensamiento nuevo, ello creará un nuevo parámetro, una nueva red de neuronas que, repetidamente, hará que lo que hemos pensado se haga realidad. Es decir, lo que proyectamos acaba pasando; aquello que nuestra mente piensa repetitivamente, acaba sucediendo. También se ha descubierto que cuando tú decides hacer algo, cinco segundos antes de la decisión, tu cerebro ya ha dado la orden de hacerlo, mientras yo todavía no soy consciente. Esta parte cognitiva que trabaja sin que seamos conscientes, actúa de forma sistemática a partir de los 30 años. Pero si no soy capaz de romper esta sistematización, siempre daré las mismas órdenes y el cambio será más difícil.

### CIRCUITOS DEL APREMIO

Un aspecto interesante que sucede con el dolor de cabeza y el resto de dolores es lo que se denomina circuitos del apremio. Consiste en que en cuanto mi cerebro detecta un dolor, se alertan las vías cerebrales del miedo, y el miedo al dolor pone en marcha una serie de mecanismos similares a los de las conductas adictivas. Lo que hacemos normalmente al notar un dolor, del tipo que sea, es tomarnos un calmante y aislarnos, pero deberíamos dirigir otro tipo de apremio al cerebro. A través de la pedagogía y del conocimiento de los diferentes precursores o estresores que inducen al dolor de cabeza, hemos de desarrollar un “diálogo interno”, apelar a esa conciencia continua que tenemos, para saber escuchar e interpretar el lenguaje de nuestro propio organismo y huir de ese otro diálogo en el que el dolor debilita la voluntad y genera un deseo de buscar rápidamente analgésicos. Solo así conseguiremos identificar lo que nuestro organismo nos está comunicando para después influir en ese diálogo. Las formas de influir mecánicamente en el organismo son muy diversas. Por ejemplo, en el caso del estrés, que en pequeñas dosis es bueno, hay que darle un tiempo moderado y compaginarlo con actividades que nos desestresen. No podemos poner en nuestro organismo todos los estresantes sin darle un desestresante en algún momento del día, ya sean diez minutos de relajación al llegar a casa, caminar y dar una vuelta a la manzana acompañado de tu pareja, coger la bicicleta y dar un paseo por la ciudad o el campo... También podemos hablar de gente que tenía problemas mecánicos y se les han solucionado con manipulaciones concretas, o incluso aquellos que solo haciendo pequeñas correcciones en sus hábitos alimentarios han me-

orado notablemente. Incluso hay personas que, realizándoles ajustes hormonales han podido equilibrar sus dolores.

Buena parte del tratamiento que yo mismo practico en la clínica se basa en esta parte mecánica. Muchos pacientes me dicen: “Cuando me desbloqueas, noto que fluye la sangre”. En mi libro anterior, *El dolor de espalda y las emociones*, hay un ejemplo, el de un ingeniero que sigue acudiendo a consulta una vez al mes para desbloquearse, pero tiene sobrepeso y no hace ejercicio. Yo le recomiendo que haga ejercicio para que fluya la sangre y mejore.

### LA IMPORTANCIA DE LA SEROTONINA

La segregación de serotonina tiene una importancia enorme en la gestión del dolor. Esta es un neurotransmisor que se encarga de proporcionarnos tranquilidad, paz y sosiego. La percepción de encontrarse a gusto y de estar cómodamente proviene básicamente de la producción de serotonina. Ahora bien, el 80 o 90 por ciento de la serotonina que fabrica nuestro organismo se encuentra en el intestino grueso. Por su parte, las terminaciones nerviosas que provienen del sistema epigástrico nacen en la base del cráneo y las cervicales, se proyectan por todo el sistema digestivo y, finalmente, llegar al colon, que además tiene su propia inervación procedente de las lumbares. Todo este conjunto pone de manifiesto, una vez más, las relaciones que existen entre nuestra cabeza, el conducto a través del que fluyen los nervios y los canales de distribución a través de las vértebras para poder ejecutar las funciones cada una de las vísceras u órganos que inervan. Visto esto, ahora se entenderá mejor por qué la limpieza de colon forma parte de nuestro tratamiento el dolor de cabeza.

## DEJAR DESCANSAR LA CABEZA

Buscando usos de la expresión “dolor de cabeza” en la conversación normal, hay una que reza: “Esto es un dolor de cabeza”, para referirnos a una situación difícil, complicada o conflictiva. Más o menos intuitivamente conocemos qué nos produce dolor de cabeza, pero por debajo de la situación desencadenante a menudo hay una cuestión mecánica, circulatoria... En cualquier caso, hay que tener claro que no existe un solo dolor de cabeza, sino tantos como personas y son múltiples las causas que lo producen y, en función de estas, los remedios también son variados. Quizás uno de los mayores problemas que encontremos al tratar de paliar los efectos de las cefaleas es la falta de descanso. Por lo general, no dejamos descansar nuestra

cabeza. Cuando alguien me consulta por cefalea o migraña, la inevitable pregunta es cómo descansa. El descanso es una de las cuatro bases para gozar de una buena salud. Además forma parte de nuestra vida y pasamos muchos años haciéndolo! Pero descansar no solo significa tener un buen colchón o una buena almohada; implica que nuestro ritmo biológico cumpla ciertos horarios para que las células puedan repararse y regenerarse.

Como ayuda para descansar la mente durante el día la meditación es muy recomendable. No soy un gran meditador, sin embargo, al menos una vez al día trato de dejar la mente en blanco, sin pensar en nada... No es sencillo, pero tampoco lo es jugar al golf o hacer tiro al arco, aunque a base de practicar es posible conseguirlo.

**Trabajar la parte mental de las enfermedades es vital para mejorar, y un fármaco no lo hace**



## DECÁLOGO PARA DESTERRAR LA CEFALEA

- 1 Respira con el diafragma.** Haz 20 respiraciones tres veces al día. Con menos de cinco minutos de esa respiración obtendrás horas de beneficios.
- 2 Evita las tensiones.** La ira, la rabia, la tristeza, el rencor y los celos tensionan los músculos, especialmente los del cuello y aparato digestivo.
- 3 Practica la relajación.** Cualquier técnica es válida y te ayudará a gestionar tus emociones. También la meditación, el taichi, técnicas de crecimiento personal o de inteligencia emocional.
- 4 Utiliza la fórmula del 3x8.** Es igual a 8 horas de trabajo + 8 horas de sueño + 8 horas para otros asuntos.
- 5 Elimina los excitantes.** El tabaco, el exceso de teína o cafeína, la taurina... y el azúcar que se añade a infinidad de alimentos. Son los grandes causantes de la excitación, el nerviosismo y el mal humor.
- 6 Eleva tu serotonina.** Es la hormona del placer y la relajación. Para aumentarla, haz actividades que te gusten: sal al campo, al mar... a lugares lejos del ruido.
- 7 Haz uso del 5-HTP.** Es un aminoácido natural que estimula la serotonina.
- 8 Sal de la rutina.** Deja volar tu imaginación y despeja tu mente con ocio creativo. O si lo prefieres, relaciónate con familiares y amigos.
- 9 Ríete.** No hace falta encontrar excusas. Propícialas tú mismo.
- 10 Ama y déjate amar.** Eso te aportará grandes dosis de endorfinas que te proporcionarán bienestar. ¡No te lo pierdas!