

MIGRAÑA ASOCIADA A TRASTORNOS HORMONALES

Es recomendable una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas saludables. Muchos pacientes con migraña han reportado haber experimentado un ataque poco después de haber ingerido alimentos altos en carbohidratos. Además de dulces y azúcar, los carbohidratos refinados también ocasionan que los niveles de azúcar en la sangre se incrementen rápidamente. Esto interfiere con la acción de varios neurotransmisores, tales como la serotonina, los cuales están relacionados con las causas de la migraña y pueden prolongar la duración de un ataque.

Ácidos grasos esenciales como Omega-3 presentes en pescados azules, son beneficiosos para reducir la frecuencia y la intensidad de las cefaleas. Por ello se recomienda reducir la ingesta de grasas de origen animal e incrementar el consumo de pescado.

Además de los cambios en la dieta es muy importante la incorporación del ejercicio regular como una forma de vida, ya que sus efectos terapéuticos también alcanzan a las migrañas asociadas a trastornos hormonales, siendo el más recomendado por los profesionales las caminatas al aire libre.

A nivel de complementos alimenticios:

Mag3 (Nutrinat Evolution): los episodios de migraña han sido ligados a una deficiencia de este mineral en particular. El magnesio es importante porque forma parte de la transmisión de los mensajes químicos del cerebro a las arterias y ayuda a controlar el grado de dilatación arterial. Muchos hospitales en Canadá y Alemania ahora usan suplementos de magnesio como un tratamiento estándar para las migrañas, aunque también es efectivo para prevenirlas.

Las vitaminas del grupo B (**Complejo B (HealthAid)/ Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) /B-Complex con Vitamina C (Terranova)**) son un buen remedio para la migraña. En particular, las vitaminas B2, B3 y B6 ayudan a prevenir la vasoconstricción -contracción de las arterias- y también inhiben la aglutinación de las plaquetas sanguíneas, lo cual ocurre durante los ataques de migraña. Se recomienda **Vitamina B2 (Riboflavina) 100 mg (Nutrinat Evolution)** asociado a un complejo de vitaminas B una vez al día.

CoQ-10 20 mg (HealthAid)/CoQ-10 30 mg Complex (Terranova): La coenzima Q10 (CoQ10) es producida naturalmente por el cuerpo humano, ayuda a las células a producir energía y actúa como un antioxidante. Junto con la vitamina B2 (riboflavina) mejora el funcionamiento de las mitocondrias (las 'centrales energéticas' de la célula), que también parecen jugar un papel en el origen de la migraña.

Existe una planta medicinal que se ha usado desde hace mucho tiempo para las migrañas: **Matricaria (*Tanacetum parthenium*) 250 mg (HealthAid)**. El

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

principio activo más destacado de esta planta, y que le confiere sus propiedades terapéuticas, es una sustancia denominada partenólido, de acción analgésica. La misma es capaz de inhibir la liberación de un neurotransmisor llamado serotonina, que se cree que es, en parte, responsable de la cadena de procesos que llevan a la migraña.

Menovital® (HealthAid): Un estudio reciente indica que la combinación de fitoestrógenos tales como 60 mg de isoflavonas de soja, 100 mg de *Angelica sinensis* (dong quai) y 50 mg de *Cimicifuga racemosa* durante 24 semanas tuvo un efecto positivo importante (56% de reducción de los dolores de cabeza) en pacientes con migraña asociada a trastornos hormonales.