
TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE LA CEFALEA

TESINA DEL DIPLOMADO
ACUPUNTURA MEDICINA TRADICIONAL CHINA
TLAHUI - EDUCA
-Documento sin revisión-



TlahuiEdu AC.

DIPLOMADO
LIC. ENFRA. ELDA HERNANDEZ FLORES

PROFESOR
DR. MARIO ROJAS ALBA

MORELOS, MÉXICO, AGOSTO 2007

PRESENTACION

El presente trabajo se realizo con la duda que surge al ver constantemente personas llegar para su atención con dolor de cabeza constante, sin poder controlar su dolor ante esta inquietud, decidimos hacer esta pequeñas investigación, para poder brindar un tratamiento que sea eficaz sin, los ya tan conocidos efectos colaterales, que muchas veces, el abuso y la automedicación dejan a su paso. Entre las alternativas que se nombran siempre es muy importante agotar todas las posibles hipótesis de causas y encontrar la respuesta ásete problema, que sin lugar a dudas lo ha de tener, y con ello conseguir remitirlo sin que se llegue a presentar nuevamente. Tal vez esto sea lo más difícil, ya que requiere de un gran esfuerzo por parte de paciente, mas dedicación y servicio por parte del personal que lo este tratando.

No siempre se disponen de medicamentos para producir analgesia, además de que su uso requiere de vigilancia medica, y responsabilidad de la persona que lo ingiere, aquí pretendemos, mostrarles unas sencillas técnicas para aliviar este, sencillo pero molestisimo problema, como es la cefalea.

La salud es el tesoro más valioso que tenemos y como tal se debe cuidar y preservar, no-solo cuando esta falta sino cuando esta se encuentra para evitar que se ausente.

INDICE

Presentación -----	2
Índice-----	3
Definición diagnostico y tratamiento convencionales -----	4
La digitopuntura en la cefalea. -----	8
Diagnostico de cefalea en la iridologia.-----	15
La medicina Natural y la cefalea.-----	18
Medicina integrada.-----	20
Conclusiones-----	24
Bibliografía-----	25

LA CEFALEA

Cefalea: Dolor de cabeza debido a múltiples causas. Cefalalgia.

La cefalea es un síntoma frecuente, a menudo incapacitante, puede constituir un trastorno primario (migraña, cefalea en racimos o tensional) o ser un síntoma secundario de otros trastornos, como infección aguda sistémica o intracraneal, tumor cerebral TCE, hipertensión arterial severa, hipoxia cerebral, y muchas afecciones oculares, nasales, de garganta, dientes oídos y vértebras cervicales. En ocasiones no se encuentra causa aparente.

La cefalea se produce por estimulación, tracción o presión en cualquiera de las estructuras craneales sensibles al dolor: todos los tejidos que recubren el cráneo, los pares craneales V, IX y X, los nervios cervicales superiores, los grandes senos venosos intracraneales, las grandes arterias de la base cerebral, las grandes arterias durales y la duramadre de la base del cráneo. La dilatación o contracción de las paredes de los vasos sanguíneos estimula las terminaciones nerviosas causando dolor. La causa de la mayor parte de las cefaleas es extracraneal más que intracraneal. Otras causas menos frecuentes son el ictus, las malformaciones vasculares y las trombosis venosas.

Cefalea espinal: Cefalea que se produce después de una anestesia espinal o punción lumbar como consecuencia de la pérdida de líquido cefalo raquídeo el espacio aracnoides con la consiguiente tracción de las meninges sobre las estructuras intracraneales sensibles a la presión. En los casos más graves el paciente puede cursar con disminución de la agudeza auditiva y visual.

Cefalea Histaminica: cefalea debida a la liberación de histamina por los tejidos corporales que se acompaña de dilatación de las carótidas, acumulo de líquido bajo los párpados, lagrimeo y rinorrea. También aparece dolor agudo en el área facial desde la sien hasta el cuello de un lado de la cabeza.

Cefalea en racimos: cefalea de duración entre 15 y 180 min. Grave unilateral, de localización periorbitaria o temporal que aparece más de 8 veces al día y se asocia con uno de los siguientes síntomas como mínimo: lagrimeo, ojo rojo, congestión nasal, sudación facial, ptosis palpebral o miosis del mismo lado.

Cefalea tensional: Cefalea no pulsátil, bilateral de leve a moderada que dura entre 30 min. 7 días no se agrava con el ejercicio y no se asocia con nauseas, vómitos ni fotofobia o sensibilidad a ciertos olores. La cefalea de tensión puede considerarse como un estado de hiperalgesia craneal con reducción de la modulación del dolor endógeno y aumento de su potenciación. Tiene muchas causas y a ella puede contribuir la migraña coexistente, los trastornos afectivos, alteraciones del sueño y estados de ansiedad.

DIAGNÓSTICO

La frecuencia, duración localización e intensidad de la cefalea, los factores agravados y atenuantes, los síntomas asociados así como los datos aportados por algunos estudios especiales son fundamentales para determinar la causa de la cefalea. Las cefaleas secundarias pueden tener características especiales. El dolor holocraneal agudo y grave asociado a fiebre, fotofobia y rigidez de nuca indica un proceso infeccioso como una meningitis mientras no se demuestre lo contrario. Las lesiones que ocupan un espacio, suelen producir una cefalea subaguda y progresiva. Una cefalea de reciente comienzo en un adulto de más de 40 años

requiere siempre una valoración exhaustiva. En las lesiones que ocupan un espacio puede existir cefalea nocturna o de predominio matutino (al despertar) que fluctúa en intensidad con los cambios posturales asociada náuseas y vómitos.

La cefalea tensional tiende a ser crónica o continua y suele comenzar en la región occipital o bifrontal extendiéndose posteriormente al resto de la cabeza. Generalmente es discreta como, una sensación de presión o constricción craneal semejante a un casco o una cinta apretada en la cabeza.

Entre las pruebas de utilidad diagnóstica se encuentran el ecograma, las pruebas serológicas para sífilis, el perfil bioquímico perico, la USG el análisis de LCR, y para los síntomas específicos la exploración oftalmológica o la radiografía de los senos paranasales, si la causa de una cefalea reciente, persistente recurrente o progresiva es dudosa, están indicadas la RM o la TAC, especialmente si existen signos neurológicos anormales.

TRATAMIENTO.

Muchas cefaleas son de corta duración y no requieren más tratamiento que un analgésico suave y reposo.

Se ha propuesto para estos trastornos métodos de tratamiento alternativos como **la biorretroalimentación, la acupuntura, los cambios dietéticos**, y otros menos convencionales, pero ninguno de ellos ha demostrado un beneficio claro en estudios rigurosos. Sin embargo dado que estos tratamientos presentan poco riesgo, pueden intentarse con la idea de que el manejo efectivo de las cefaleas sea **multidisciplinario**.

El tratamiento de las cefaleas secundarias se basa en la terapia del trastorno de base.

El tratamiento en el manejo del estrés por parte de un psicólogo suele disminuir la incidencia de ciertas cefaleas. El médico puede convencer al paciente de que no presenta una lesión orgánica y recomendarle un reajuste del entorno, eliminando los factores estresantes en la medida de lo posible. En caso de existir problemas especialmente complicados, puede ser más efectivo el tratamiento de la cefalea crónica por un equipo multidisciplinario constituido por un médico un psicólogo y un fisioterapeuta.

MIGRAÑA

Cefalea de duración comprendida entre 4 y 72 hrs. De carácter pulsátil e intensidad entre moderada, severa y bilateral, que empeora con el ejercicio y se asocia a náuseas y vómitos susceptibilidad a la luz, los sonidos y los olores.

Para el diagnóstico de certeza de migraña se requieren al menos de 3 a 4 de los criterios anteriores. Puede presentarse a cualquier edad pero generalmente empieza entre los 10 y los 40 años con mayor frecuencia en el sexo femenino.

La causa de la migraña es desconocida y su fisiopatología no se comprende aun completamente. Se sabe que existen cambios en el flujo sanguíneo arterial en el cerebro y las cubiertas craneales, pero no está claro si la vaso dilatación y la vasoconstricción son una causa a la consecuencia de la migraña. El mecanismo íntimo de la migraña no ha sido bien definido, pero se reconocen varios factores desencadenantes. Los estrógenos cíclicos son un factor desencadenante significativo que puede explicar la frecuencia tres veces mayor en mujeres. La evidencia del papel que desempeñan los estrógenos como desencadenantes se basa en varios puntos:

- 1) Durante la pubertad la migraña se hace más prevalente en el sexo femenino que en el masculino.
- 2) La migraña es particularmente difícil de controlar en el periodo premenopáusico.
- 3) Los anticonceptivos orales y los tratamientos estrogénicos sustitutivos generalmente empeoran la migraña.

Otros factores precipitantes son el insomnio, los cambios de presión barométrica, y el hambre. La asociación con la dieta muchas veces se exagera y no existen pruebas de la misma en los estudios prospectivos.

La migraña puede estar precedida por un breve periodo prodrómico con depresión, irritabilidad, inquietud, anorexia y puede asociar un aura en el 10 al 20% de los casos. Consiste en un déficit neurológico transitorio y reversible, visual somatosensitivo, motor o del lenguaje. En la mayoría de los casos existe un aura visual en forma de luces relampagueantes, escotoma centellante y espectros de fortificación.

Los síntomas generalmente siguen un determinado patrón en cada paciente. Los episodios pueden ser diarios o aparecer solo una vez cada varios meses. El diagnóstico se basa en el patrón sintomático cuando no hay evidencia de patología intracraneal. No se dispone de pruebas diagnósticas útiles, salvo para excluir otras causas.

Tratamiento.

El tratamiento depende de la frecuencia de los episodios y de la presencia de enfermedades coexistentes. Puede dividirse en profiláctico, abortivo y analgésico.

El tratamiento profiláctico debe considerarse en el paciente que presenta más de un episodio migrañoso a la semana. La elección de un fármaco u otro es empírica, pero siempre esta en función de la presencia de ciertas enfermedades preexistentes. Entre los medicamentos a utilizar están la amitriptilina 10 – 150 mg V.O., metisergida 4-8 mg V.O., valproato 250mg – 2g. V.O.

El tratamiento abortivo se utiliza para el episodio migrañoso agudo. Entre los fármacos disponibles existen una nueva clase de drogas que activan los receptores serotoninérgicos bloqueando la inflamación neurogénica y abortando el dolor en cerca del 70% de los pacientes con migraña. Ejem: sumatriptán 25 -50 -100mg. V.O., el naratriptán 5 – 10mg. V.O.

Los analgésicos deben utilizarse de forma limitada. Son efectivos en algunos casos, pero en otros puede producir cefalea de rebote durante la escalada de la dosis.

PRINCIPALES TIPOS DE CEFALEAS CRONICAS

Características	Migraña	Cefalea Histaminica	Cefalea Tensional	Cefalea en Racimos
Frecuencia	el 10% de Las cefaleas	rara	80% de las Cefaleas	Rara
Sexo	predominio Femenino	masculina	femenino	Masculino
Edad 35 ^a .	14-50 a.	Después de los Edad	cualquier edad	Cualquier.
Herencia	predisposición Familiar.	no influye	no influye	No influye
Inicio	brusco y por Las mañanas	muy brusco y por las noches.	No influye	No influye
Ritmo de las Crisis.	periódico Crisis distanciada	crisis agrupada y con largos intervalos de bienestar	en cualquier momento	8 veces al día
Duración	más de una hora 6 y 12hrs.	menos de 3hrs	Variable. Puede durar varios Días	15-180m
Localización	mitad de la cabeza (Frontoparietal)	cara en la zona de los ojos.	Nuca y occipucio	periorbitario temporal
Calidad del Dolor.	opresivo, pulsátil	muy intenso e intermitente	Soportable y continuo.	Intenso
Efectos de la Postura.	aumenta estando De pie.	aumenta al Incorporarse	No influye	No influye
Signos asociados.	Trastornos visuales Nauseas, vómitos	lagrimeo, secreción nasal, enrojecimiento de los ojos	Nerviosismo irritabilidad estado de alerta.	lagrimeo ojo rojo congestión nasal
Tratamiento	reposo en la cama Oscuridad, y el que el medico prescribe	Evitar la causa si es conocida. ASA.	ASA, sedantes, Psicoterapia. masaje, y relajación.	el que el medico prescribe

La Digitopuntura

Si nos ponemos a pensar en todas las razones que provocan una cefalea son muy variadas, desde un estreñimiento, insolación o frío. Por esa razón los puntos para calmarlas son tan variadas, pero como aquí estamos atendiendo una congestión cefálica vamos a elegir los que en tal sentido resulten más eficaces.

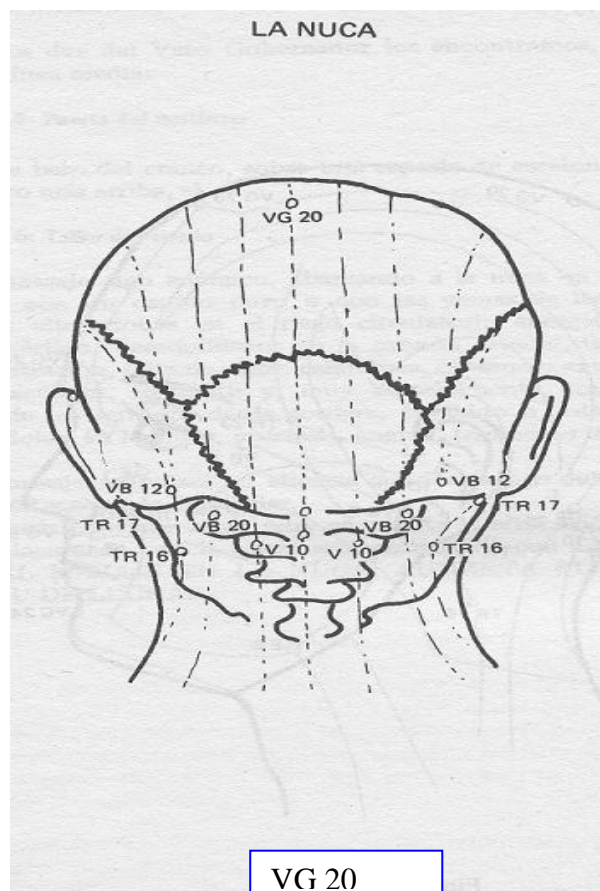
Debemos saber que en la cabeza nacen o mueren todos los meridianos yang por cuya razón resulta que esta es la parte más Yang del cuerpo. Es aquí donde se encuentra un punto especial indicado, ya que al mismo tiempo que equilibra el yang descongestiona y calma.

Este es VG20. las cien reuniones .

Su nombre hace referencia a su función pues todos los meridianos de esta modalidad vibratoria pertenecientes a la Gran Circulación se encuentran en él sumándose además, al vaso gobernador, encargado de recoger la energía desbordante.

Esta en el hueco, resabio de la fontanela menor, en la parte posterosuperior de la cabeza, sobre la línea media.

Un masaje en esta sensible zona tranquiliza, calma la cefalea y equilibra la energía en general.



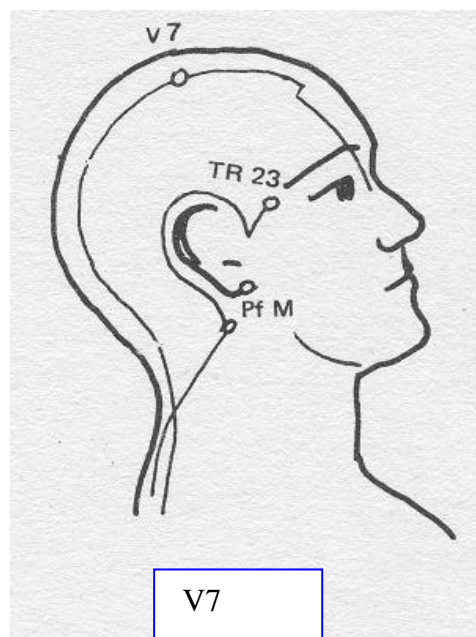
El vaso gobernador tiene como todos los meridianos extraordinarios un punto maestro que comanda su energía y la permite drenar su exceso regulando su caudal. Este punto es ID3, la vitalidad.

Lo encontramos con facilidad en el flanco de la mano en la montañita que se forma al cerrarla. Su eficacia aumenta cuando aparejado al dolor de cabeza, hay pesadez intestinal y/o embotamiento intelectual.



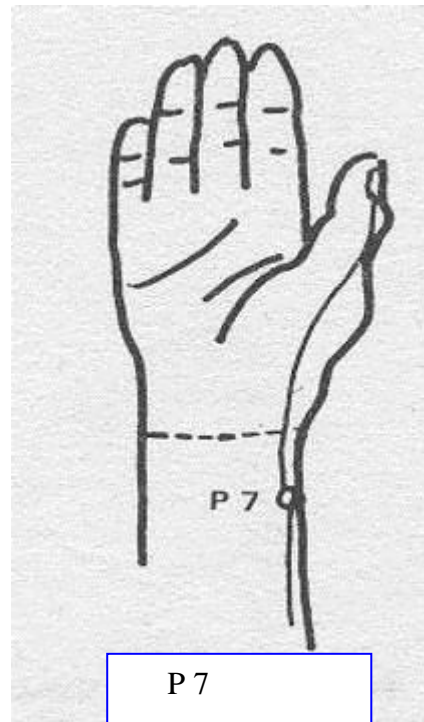
Comunicación con el cielo V7.

Es más indicado cuando la cefalea se origina en congestiones oculares o nasales.



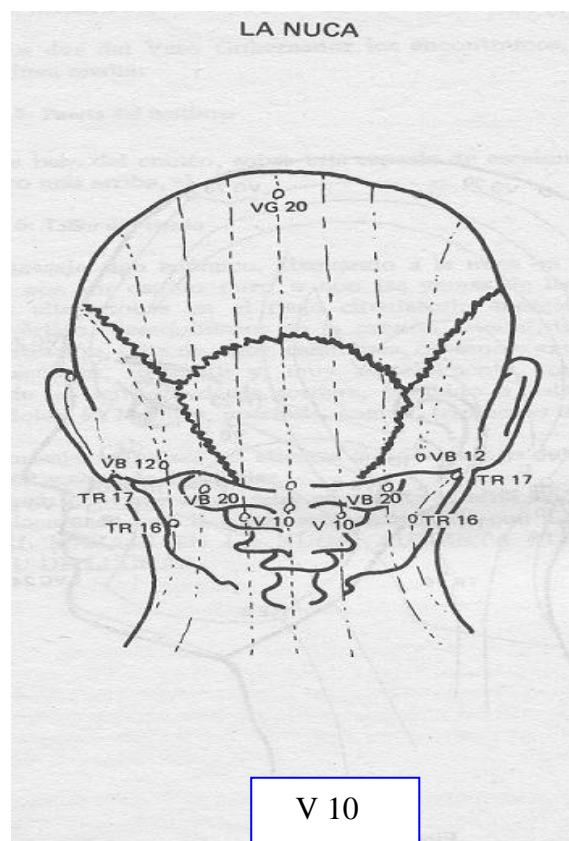
La memoria vigilante P7.

Más específico cuando el dolor de cabeza es provocado por congestión de las vías respiratorias.



Columna celestial V10.

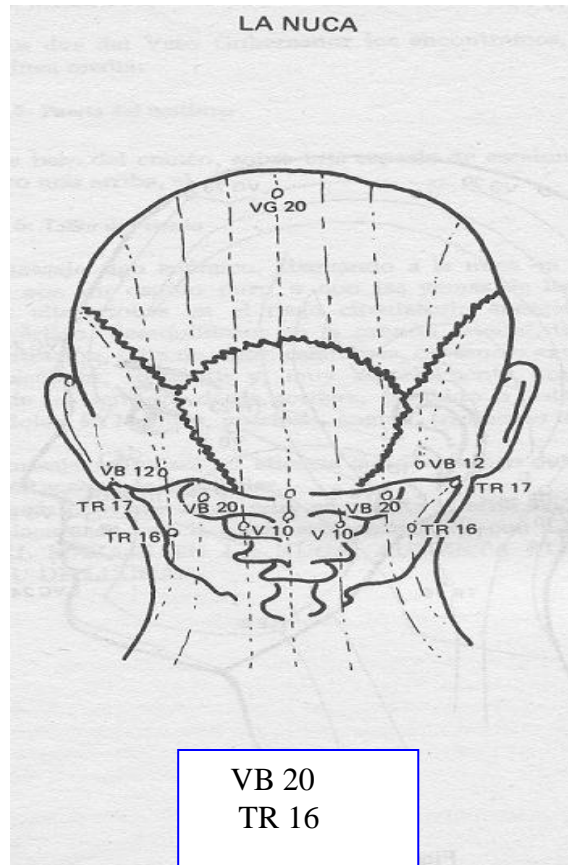
Este punto tonifica los órganos internos, y por lo tanto, descongiona, calma, revitaliza. Cuando hay dolor de cabeza nunca debe dejar de trabajárselo.



VB20. Estanque de los vientos.

Este punto combate esos estados de debilidad y postración típicos de personas deprimidas o que están en estados carenciales de energía.

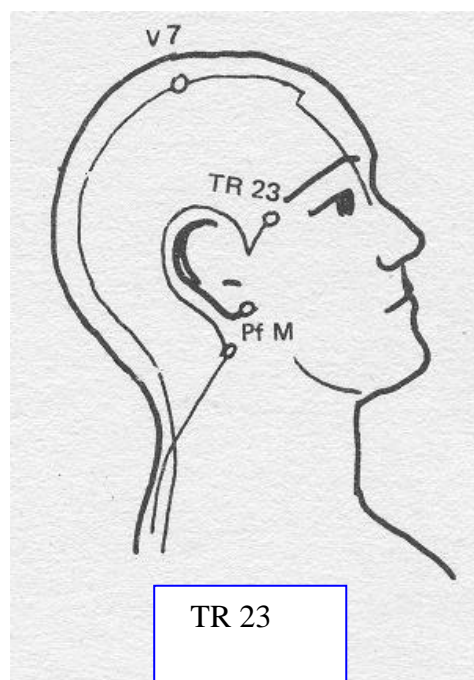
Junto con el punto VG16. Taller del viento, pueden combatir la cefalea eliminando el viento perverso.



TR23. Bambú de seda.

Especialmente si el dolor de cabeza va acompañado de náuseas y malestar en general.

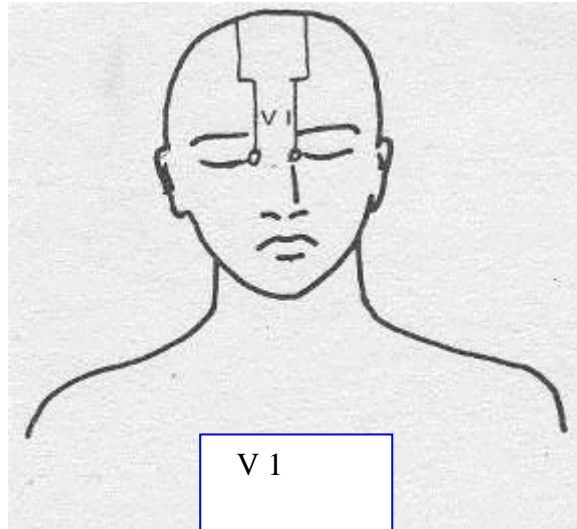
Es el último del Triple Recalentador y lo encontramos en la cola de la ceja, más precisamente en las sienes, en un hueco.



V1. Pupila clara.

Cuando al dolor se agregue una afección ocular.

Se encuentra sobre la nariz, muy cerca de los lagrimales, en un hueco.



VB39. Campana suspendida..

Alivia la congestión de la cabeza bajando el exceso de energía desde la cabeza hacia las extremidades.

La trílogía antiespasmódica y los puntos maestros del dolor nos serán siempre útiles.

Trilogía antiespasmódica

E36 Divina indiferencia.

IG4 Fondo del valle o el gran eliminador.

H3 La relajación total o asalto supremo.

Puntos maestros del dolor.

Son tres puntos que, por su eficacia ante cualquier dolor han merecido este nombre.

V60. Kroun-Loun (nombre de una montaña del tibat)

V62. El calmo del sueño.

V67 El equilibrio general.

LA OREJA

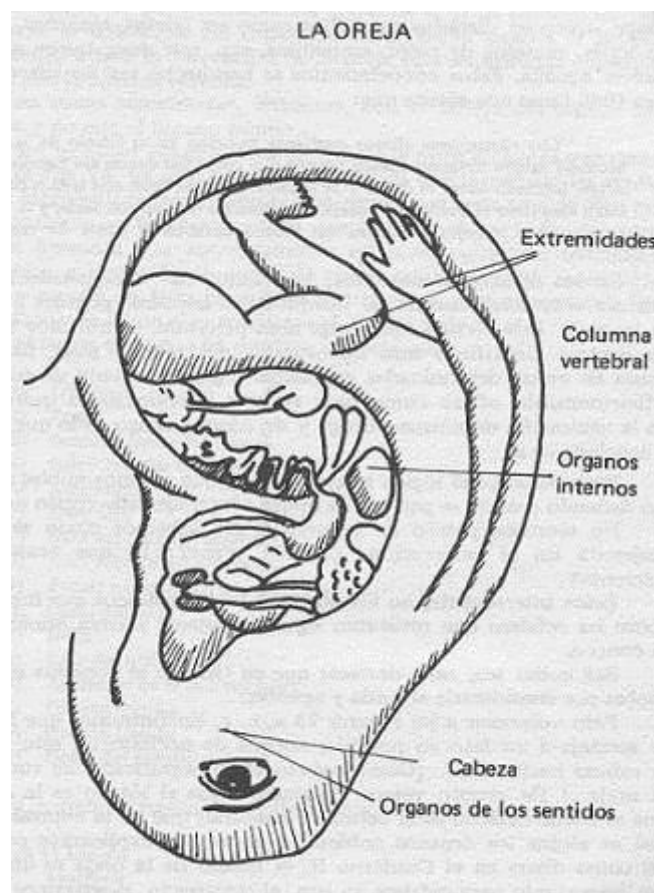
Auriculoterapia o acupuntura en la oreja

“los campesinos chinos mediante punción en el lóbulo de la oreja o sacando sangre rozando apenas la venas que corren por detrás del pabellón de la oreja, lograban curar el dolor y la irritación de los ojos con trozaos de porcelana, raspando el borde de la oreja, aliviaban los dolores del tórax y la diarrea y con **leves masajes y tirones del lóbulo curaban el dolor de cabeza**”.

¿Qué órganos nobles se estarán dañando cuando se perfora las orejas a las mujercitas recién nacidas? No tenemos patrón de referencia: No sabemos como sería esa mujercita, sin la perforación. ¿mejor?, ¿peor? ¿es que acaso sería diferente?.

Estas interrogantes se las plantean ya los médicos que investigan sobre cefaleas que presentan algunas mujeres y cuya etiología no se conoce, cabe destacar que en oriente se condena esta práctica por considerarla absurda y agresiva.

La oreja se asemeja a un feto en posición normal de nacimiento; esto es con la cabeza hacia abajo. Ahora cobran significado las vueltas de la oreja. De pronto vemos claramente que el lóbulo es la cabeza; que el borde externo es la columna vertebral; que en la depresión central se alojan los órganos nobles... Y ahora nos explicamos porque el lóbulo de la oreja es un punto yan importante para las cefaleas, ya que, al masajearlo, masajeamos lo que nos duele la cabeza en su totalidad.



DIGITOPUNTURA

Siempre es satisfactorio el observar como lo que se esta aprendiendo resulta eficaz y sorprendentemente aceptable para el paciente, así lo vimos al presenciar como se trabajan los puntos de lo meridianos, que pasan por la cabeza con la técnica de la digito puntura, aplicados a través de un sencillo masaje. Para tratar favorablemente las cefaleas. Así nos lo demostró un terapeuta que lleva casi 10 años aplicando estas técnicas.

Con una sencilla explicación les diremos cuales son lo puntos que se masajean y estimulan a través del masaje.

- lo mas tranquilo que se pueda, se la pide a la persona que se siente, retire joyas y adornos del pelo. Se le explica que su forma de respiración debe ser lenta y profunda.
- Empezamos a relajar: con ambas manos se fricciona la cabeza desde la base a la nuca.

Junto con la frente, se inicia a masajear VB20.

- repetir estos pasos tres veces de superficial a profundo. Se masajea la nuca con los puntos VB20, V10, TR16, se pasa ala base de la cabeza a VG20.
- Se masajea la cara para presionar los puntos de la mandíbula E5, lo de la boca y/o mentón VC24, VG26, IG19,.
- Las sienes con TR23. el punto de V1.
- Se termina con las fricciones como al inicio de la base de la cabeza a la nuca.

A grandes rasgos con esta técnica se obtiene la relajación del paciente, al mismo tiempo que se desbloquea su energía. En la experiencia de del terapeuta siempre le ha dado excelentes resultados, no solo en cefalea, en casos de vértigo, depresión, estrés, dolor en el cuello, cansancio extremo o crónico. No se utilizan agujas solo la presión con los dedos, por esta razón es una técnica mas sencilla, pero no deja de ser extraordinaria la respuesta que se obtiene.

El paciente es el que nos da la pauta al iniciar el masaje para saber, que tipo de presión se utilizara al masajear los puntos, ya que cada persona es diferente y con problemas distintos. Conforme se va realizando el masaje, la persona va relajándose, empieza tolerar un poco mas la presión de los diferentes puntos, su respiración se hace mas lenta y profunda, es mas cooperador. Este masaje se realiza en aproximadamente 15 – 20 min.

A final el paciente, se encuentra relajado, tranquilo.

DIAGNOSTICO DE LA CEFALEA EN LA IRIDOLOGIA.

En el iris de los ojos humanos se revelan dos aspectos al investigador uno es la salud constitucional, que se manifiesta por el tejido compacto y color uniforme del iris, demostrando,

una buena estructura del organismo observado. El otro estado es la salud funcional que se presenta con un iris de calidad inferior por tejido irregular de sus fibras, sucolorse ve limpio y uniforme en toda la extensión del tejido iridal ando así normalidad digestiva, respiratoria y eliminadora de la piel.

Una persona puede tener salud constitucional y desarreglo funcional presentando el iris de sus ojos congestiones en su zona digestiva alrededor de la pupilas y deficiente circulación sanguínea, en su cabeza, piel y extremidades. En este caso hay salud constitucional, pero no funcional, por desarreglo de las funciones digestiva y cutánea.

En el iris se observa la anormalidad o la normalidad orgánica esta por intoxicación y mala circulación de la sangre, pero no se puede diagnosticar enfermedades porque estas constituyen fenómenos negativos, alteración de la salud en grado variable.

En el iris de los ojos su puede observar también la calidad del organismo y la vitalidad del individuo. Ademasera posible comprobar el estado de cada uno de sus órganos y el grado de pureza o impureza de su sangre y tejidos.

En el iris de los reproduce como un espejo toda nuestra constitución fisiologica, denunciándonos no solo nuestras propias infracciones si no también la vida que han llevado nuestros padres..

Toda alteración de los tejidos o de los humores orgánicos aparece en el iris de los ojos debido a que cada parte del cuerpo esta representada por los nervios que directa o indirectamente tiene en el disco iridal sus terminaciones.

El iris de los ojos revela que de la zona digestiva parte la ofensiva que enferma al órgano afectado por cualquier dolencia.

El iris de los ojos en forma evidente confirma esta afirmación de tal manera que en el tejido iridal de todo enfermo cualquiera que sea su dolencia aparece la zona correspondiente al tubo digestivo más o menos alterada por irritación o inflamación de sus tejidos.

El intestino es probablemente donde se origina la mayoría de nuestros males y de donde provienen más desechos tóxicos. Por lo general no hay órgano que se refleje en el iris, que se vea tan oscuro como el área intestinal . el intestino parece ser el centro de mayor importancia del cuerpo. Cuando este limpio y en estado sano, los demás órganos también lo están. Todos los órganos dependen del tracto intestinal . es el centro, un estado toxico en el intestino es un centro de infección que lanza sus toxinas al torrente sanguíneo y así infecta otras partes del cuerpo. Las infecciones corporales son alimentadas a partir del tracto intestinal.

El área cerebral es una compleja estructura de actividades donde es un poco difícil disponer de los centros cerebrales en tal forma que podamos clasificarlos y colocarlos en la grafica del iris(según el DR.Bernrd Jensen). El área sensorial esta después de las doce hrs. En el iris izquierdo y antes de las doce en el derecho, el área cerebral general la localizamos entre las once y la una en ambos ojos.

Los Rayos solares (radii solares) se originan en el área intestinal del iris. Estos radii que tienen la apariencia de rayos de un timón se proyectan del área intestinal hacia o a través de cualquier área de los órganos son muy dentados y generalmente oscuros y hasta negros, dando la apariencia de una ranura profunda como embudo. Indican exceso de toxinas.

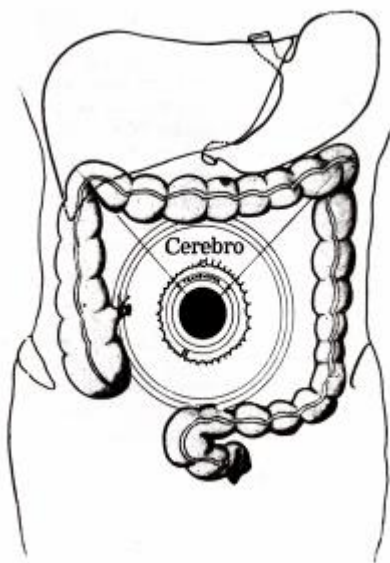
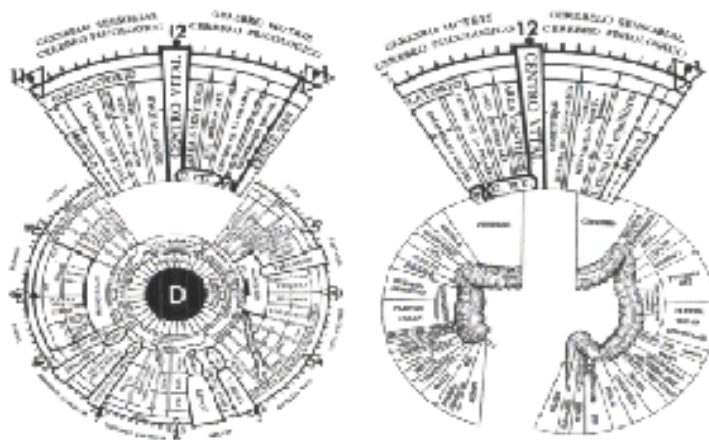
No cabe duda que algunas toxinas y los gases que estas producen también crean síntomas de comprensión en ciertos órganos los cuales a su vez producen signos reflejos. Las presiones que

causan los gases producen trastornos en remotas partes del cuerpo en forma refleja incluyendo las cefaleas.

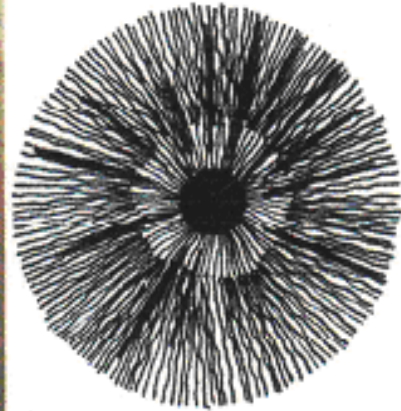
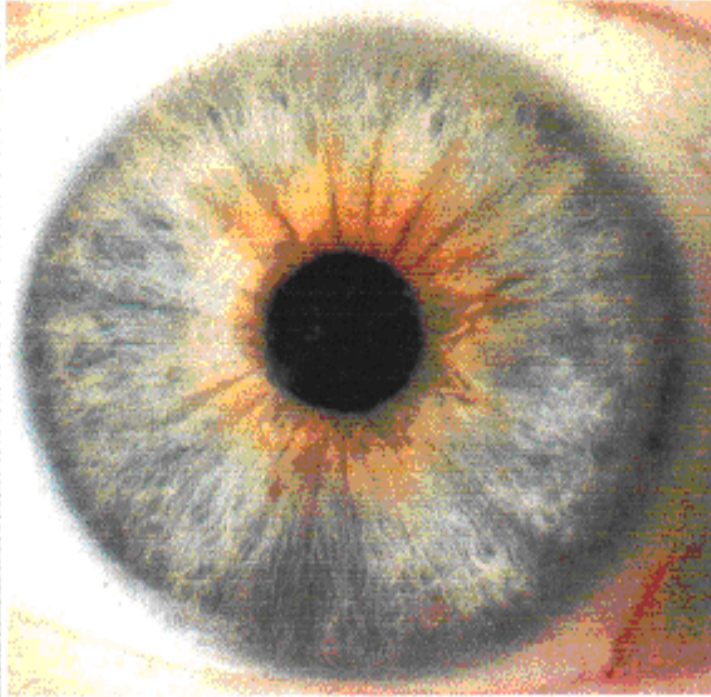
Arco senil: se encuentra en las áreas cerebrales en la parte superior del iris es el signo de un estado anémico del cerebro, el cual es causado por la fatiga, el agotamiento y las preocupaciones, y la constancia de estas. En esta época existen mas factores que producen estados anémicos del cerebro que antes. Y la habilidad de regenerar estos centros es ahora menor debido a los alimentos refinados, la vida en las grandes ciudades, la falta de actividades al aire libre, etc.

Este arco se forma cuando una parte de la esclerótica tira hacia abajo sobre la parte superior del iris. En algunos casos ella asemeja una membrana transparente, pero en otros esta coloreada o intensamente blanca. Cuando se toman medicamentos para los dolores de cabeza, estos dejan residuos que se depositan en el arco senil y hacen más blanquecina y opaca la coloración del iris.

GRAFICA DE AREAS CEREBRALES



RAYOS SOLARES



39

LA MEDICINA NATURAL

TRATAMIENTO ALTERNATIVO PARA LA CEFALEA

La enfermedad, cualquiera que sea su nombre o manifestación siempre esta constituida por alteración mayor o menor de las funciones de nutrición y eliminación causada por fiebre interna del vientre. El punto de partida y el laboratorio que origina y mantiene todo síntoma esta siempre den el vientre.

Todos los procesos morbosos sin distinción de nombres entre si son análogos, con origen común, porque toda enfermedad siempre comienza por trastornos digestivos, también común es su tendencia, que mediante el síntoma procura la defensa orgánica, y común es el camino

Que aleja toda anormalidad del cuerpo: **restablecimiento de las funciones de nutrición y eliminación, mediante equilibrio térmico del organismo.**

Sin purificar la sangre mediante la normalidad digestiva y activar la eliminación de la piel, jamás desaparecerá verdaderamente ninguna enfermedad cualquiera que sea su nombre.

Renovarse es vivir y este proceso esta constituido por la incorporación de las energías y materiales que necesita nuestro organismo, al mismo tiempo que por la oportuna eliminación de lo inservible o perjudicial, productos de desecho del cambio orgánico. Normalizadas las funciones pulmonares, activadas las de la piel y reestablecida la normalidad digestiva, se habrá devuelto la salud, tanto al enfermo de gripe o diabetes como a otro de hipertensión.

Naturalmente que en los casos de enfermedad aguda el reestablecimiento se obtiene con mas rapidez y facilidad que en las afecciones crónicas. Por eso en estas últimas la curación depende de la constancia en seguir un régimen de normalidad digestiva y de activas eliminaciones por la piel, riñones e intestinos del individuo.

Elementos vitales

Aire. El aire puro no solo es el primero de los alimentos, sino también de los medicamentos. El baño de aire consiste en exponerse desnudo a la acción del aire libre dentro de dormitorio frente a una ventana abierta haciendo ejercicio afán de dominar el frio. Su duración puede ser de unos cuantos minutos a una hora o más. Terminado albaño hay que provocar la reacción volviendo a la cama o, vistiéndose rápidamente.

Sol. Con elbañode sol podemos obtener dos objetivos principales. Como vitalizador aprovechando directamente los rayos luminosos y como depurativo, su calor que nos permitirá eliminar traspirando.

Este se aplicara de 11 a 13 hrs. Del día cuando alción del sol es más energética con sus rayos ultravioletas. Con la cabeza a lasombra se expondrá al sol él cuerpo desnudo y cubierto con sabana para transpirar 20 a60 min. , Combinando con ablución de agua fría a todo él cuerpo cada 5min. En todo caso se terminara con otra aplicaron de agua fría.

Tierra. Debido sus propiedades la tierra esrecomendad como elemento de gran poder purificador desinflamante, absorbente, calmante, vitalizador y cicatrizante. Andar a pie descalzo sobre la tierra especialmente cuando esta húmeda y removida es practica fortificante del sistema nervioso y purifica expulsando por los pies materias toxicas al mismo tiempo que se facilitan corrientes magnéticas y eléctricas de atmósfera y latiera través de nuestro cuerpo, reaconseja pasearse a pie desnudo Borrel rocío del patio al salir el sol 5 a10 min. Cada día.

Ejercicio físico. Es uno de los estimulantes de la fuerza vital por cuánto pone en actividad todas las funciones corporales favoreciendo así el cambio orgánico. Todo movimiento activa la circulación dela sangre, la respiración y ladigestio0n favoreciendo también las eliminaciones de los productos gastados.

El agua fría. Solamente debe usarse agua fría sobre el cuerpo, porque solo esta tiene reacción nerviosa, circulatoria y térmica. El agua tibia a caliente no produce reacciones favorables y es sedativo o calmante mientras el agua fría activa el calor de la piel, extrayendo a la superficie del cuerpo el calor de su interior, el agua caliente produce reacción de calor en la superficie del cuerpo, el agua caliente despierta sensación fría. Las aplicaciones de agua fría no limitan sus efectos a las funciones de la piel sino que repercuten profundamente por la reacción nerviosa que despiertan en todo el cuerpo.

Reglas comunes a toda aplicación de agua fría al exterior del cuerpo.

1. El cuerpo debe estar en condiciones de reaccionar con el frío del agua.
Es decir que la piel y los pies del sujeto estén calientes.
2. Debe obtenerse que el cuerpo reaccione con calor después de hecha la aplicación de agua fría.
3. Las aplicaciones de agua fría se harán con el estómago vacío.
4. observar fielmente los plazos

Indicados para la duración de cada aplicación de agua fría.

Debemos insistir que La naturaleza cura, o sea restablece la normalidad funcional del organismo que es salud integral siempre que coloquemos al cuerpo enfermo en equilibrio térmico es decir, con la misma temperatura en su piel que en el interior de su vientre. Para alcanzar este objetivo es necesario producir en el cuerpo fiebre curativa de la piel y combatir la fiebre destructiva de su vientre.

Para producir fiebre curativa de la piel se dispone de ortigaduras, frotaciones de agua fría, baños de aire frío, envoltura húmeda, chorros de agua fría, parciales o totales, temascal o vapor al sol.

Para combatir la fiebre destructiva tenemos, baños genitales, de tronco, fajados de lodo alrededor de la cintura, cataplasma de lodo sobre todo al vientre y dieta cruda de frutas o ensaladas. Enemas o lavativas con agua natural que también refresca el vientre y favorecen la evacuación de excrementos.

Hay personas que son víctimas de dolor de cabeza y viven tomando analgésicos, que son tóxicos y que arruinan su sistema nervioso, intestinos, riñones y corazón, sin conseguir verse libres de su mal. Estos dolores tienen por causa impurificación de la sangre, generalmente como consecuencia de desarreglos intestinales, lo ideal para combatirlos es el baño genital de media hora depuración, término medio, realizándolo diariamente y aun cada vez que se presente el dolor.

MEDICINA INTEGRADA

Ya son muchas las personas que combinan la medicina convencional y la complementaria para obtener lo mejor de ambas. La medicina integrada no consiste únicamente en unir la medicina convencional y las terapias complementarias sino en averiguar la causa de la enfermedad y buscar el método más idóneo para tratarla teniendo en cuenta la situación, creencias y temperamento del enfermo.

En acción.

Un grupo cada vez más numeroso de profesionales de la medicina convencional y terapeutas complementarios han empezado a buscar formas de trabajar juntos. Ofrecen tratamientos basados en una variedad de opciones convencionales y complementarias, que incluyen el tratamiento psicológico y fomentan la educación sobre la salud y una participación activa del sujeto. Su propósito es promover el bienestar, incluso cuando sé esta enfermo.

Cuidado holístico.

Debido a que el planteamiento integrado se basa en la comprensión de la persona en su conjunto y no únicamente de sus síntomas o en enfermedades físicas, también se le llama Medicina Holística. Este enfoque no es exclusivo de los terapeutas complementarios, de hecho ha sido practicado por algunos médicos durante años los sistemas tradicionales como la naturopatía o la medicina china, se basan en la creencia de que el cuerpo posee una tendencia natural hacia el equilibrio. La ciencia moderna lo llama HOMEOSTASIS, y cada vez es más conciente de que es fundamental mantenerse en equilibrio interno y fomentar el poder del propio cuerpo para curarse si se requiere conseguir una buena salud y un bienestar a largo plazo.

La relación MENTE CUERPO.

La ciencia comprende cada vez con mayor claridad como se interrelacionan de manera inextricable mente y cuerpo, hay pruebas que demuestran que la salud mental influye en la física y viceversa. Las investigaciones han revelado por ejemplo. Que la soledad o la tristeza pueden afectar el sistema inmunológico haciendo que la persona sea propensa a las enfermedades. Así pues, según el nuevo punto de vista de la ciencia, cuerpo y mente no solo constituye un sistema único, sino que el cuerpo puede influir tanto en el cerebro como el cerebro en el cuerpo, somos algo más que una serie de tejidos y células en un caldo químico con una mente que funciona de manera autónoma.

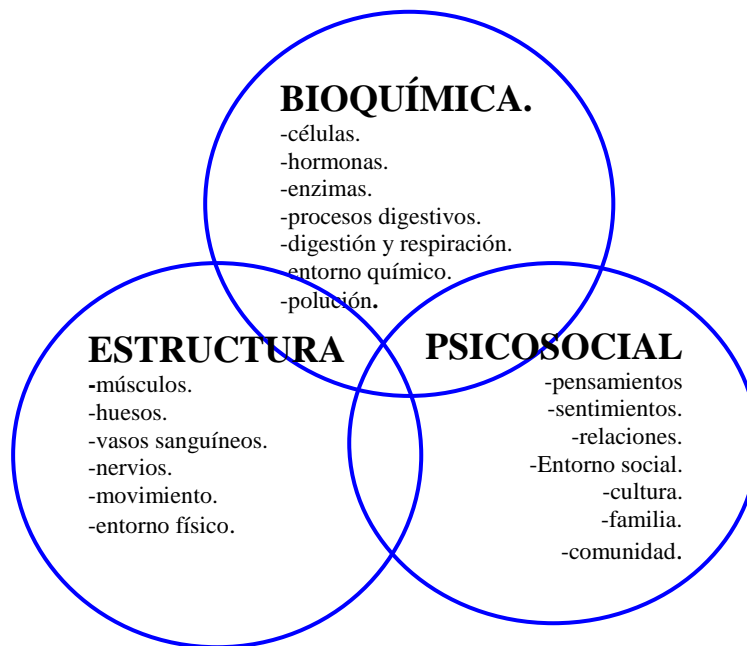
El cuerpo es una estructura que resulta de un flujo cambiante de materia e información. La medicina integrada tiene como reto la aplicación de esta idea al cuidado de la salud de un modo práctico e inteligente.

LAS TRES ESFERAS DEL BIENESTAR.

El bienestar es complejo. Depende de la química corporal, de la salud de las estructuras físicas (los vasos sanguíneos y los músculos) y del equilibrio psicológico. Las enfermedades pueden afectar a cualquiera de estas tres esferas. Los factores que determinan el estado de salud de un individuo (bioquímicos, estructurales y psicosociales) son fundamentales para la homeostasis, la prevención de las enfermedades y el cuidado de la salud.

LAS TRES ESFERAS DEL CUERPO-MENTE.

La salud depende del estado de tres esferas interdependientes que están sustentadas por la fuerza vital o energía.



LA MEDICINA INTEGRADA EN EL DOLOR DE CABEZA.

La mayoría de los adultos padece alguna vez dolores de cabeza tensionales y entre un 2 y un 3 % sufre dolores de cabeza crónicos durante más de quince días al mes “cefalea tensional” es el diagnóstico convencional cuando no existe una causa vascular, como en el caso de la migraña

La causa exacta no se conoce bien pero existen factores como desarreglos en los músculos y articulaciones de cuello y mandíbula y la tensión psicológica. La localización del dolor varía y su intensidad va desde un dolor sordo a uno agudo. El médico intentará identificar y tratar la causa de un dolor de cabeza intenso e inusitado que no se deba a la tensión.

FACTORES ESTRUCTURALES.

Patologías como la hipertensión o la sinusitis pueden producir dolores de cabeza, pero la tensión muscular de hombros y cuello, ojos y mandíbula suele ser la causa más probable. Esta tensión estructural crece gradualmente y con el tiempo se vuelve persistente y los músculos se hacen propensos a contracciones y espasmos.

Desencadenantes estructurales.

- malas posturas.
- trabajar demasiadas horas frente al ordenador.
- lesiones en cuello (como traumatismo cervical).
- desgaste y desgarramiento en las articulaciones del cuello.
- luz del sol demasiado brillante, viento o cambios en la presión atmosférica.
- sinusitis.
- hipertensión arterial.

FACTORES BIOQUIMICOS.

El dolor de cabeza puede ser un síntoma de deshidratación o de un consumo excesivo de cafeína o alcohol; o bien un efecto secundario de un medicamento o síntoma de fiebre. Si se inicia al despertarse puede deberse a un bajo nivel de azúcar en sangre. Los analgésicos pueden perder su efectividad a largo plazo y acabar por causar mas dolor, producir síndrome de abstinencia si se dejan de tomar de golpe.

Desencadenantes bioquímicos.

- _bajo nivel de azúcar en sangre.
- _deshidratación leve.
- _exceso de cafeína o abandono súbito de analgésicos.
- _exceso de alcohol.
- _aditivos en los alimentos.
- _tensión premenstrual y otros cambios hormonales.
- _medicación anticonceptivos orales o terapia de sustitución hormonal.
- _abuso de analgésicos (codeína.
- _estreñimiento o fiebre.

FACTORES PSICOSOCIALES.

El estrés y la fatiga, la depresión son la causa de la tensión que produce la mayoría de los dolores de cabeza, sobre todo los localizados en la nuca o en la frente.

TRATAMIENTOS DE AMBITO BIOQUIMICO.

Medicina convencional.

analgésicos como el paracetamol, la aspirina o el ibuprofeno pueden aliviar dolores de cabeza ocasionales. Algunos preparados contienen un relajante muscular. La amitriptilina puede aliviar los dolores de cabeza crónicos causados por la tensión.

Terapias complementarias.

Fitoterapia: la fitoterapia puede recomendar una hierba relajante como la valeriana, que tranquilizan reducen el estrés e inducen el sueño. No tomas valeriana junto con somníferos.

Terapias nutricionales. Los terapeutas intentan hallar la causa; por ejem: la propensión a resfriarse o un bajo nivel de azúcar en sangre e intentan fortalecer la salud en general: eliminando toxinas para ayudar al hígado, con ayunos cortos y vitaminas antioxidantes. técnicas de autoayuda.

_coma con sensatez dedique el tiempo necesario a las comidas y tome algún que otro tentempié si es propenso a tener el nivel de azúcar en sangre.

_Beba mucho liquido, pero restrinja las bebidas que contengan cafeína.

_no fumé ni beba alcohol en exceso.

_Evite abusar de los analgésicos.

TRATAMIENTOS DE AMBITO ESTRUCTURAL.

Medicina convencional.

Si los dolores de cabeza son intensos, inusuales o persistentes, es aconsejable un análisis de sangre, radiografías e incluso un escáner del cerebro. La Fisioterapia puede aliviar la tensión muscular.

Terapias complementarias.

La quiropraxia y osteopatía, pretenden ayudar a los músculos a relajarse y a las articulaciones a moverse libremente. La osteopatía craneal alivia la tensión.

Técnica Alexander. Puede prevenir los dolores de cabeza producidos por la tensión, corrigiendo las malas posturas.

Hidroterapia. Lavarse la cara con agua fría o toda la cabeza antes de acostarse alivia el dolor de cabeza. Las duchas que alternan el agua caliente con la fría dilatan y luego constriñen los vasos sanguíneos, estimulando la circulación.

técnicas de autoayuda.

-haga ejercicio regularmente.

-masajee nuca, base del craneo. Cuero cabelludo, sien y contorno de ojos.

-presione los puntos 4 de colon y 3 de hígado.

-Ajuste su silla para adoptar una postura correcta frente al ordenador.

TRATAMIENTOS DE AMBITO PSICOSOCIAL.

Medicina convencional.

La depresión clínica ha de ser tratada. La terapia conductista cognitiva podría ser aconsejable si los dolores de cabeza son agudos y persistentes.

Terapias complementarias.

Visualización: con esta técnica que le permite comprobar el poder de su imaginación podrá relajar los músculos tensos y tranquilizar su mente a voluntad aliviando así el estrés.

Biofeedback: las técnicas que le enseñan a controlar la tensión muscular pueden aliviar los dolores de cabeza.

técnicas de autoayuda.

_lleve un diario de síntomas y otro de desencadenantes del estrés.

-examine las causas del estrés en su vida y dispóngase a hacer algunos cambios.

-duerma suficiente.

-practique las técnicas de relajación y respiración y utilice las técnicas de control del estrés.

-si nota que va a tener dolor de cabeza, podría evitarlo con una terapia como la meditación o la terapia autogenica o bien siguiendo la secuencia de autoayuda.

CONCLUSIONES.

Es solo un síntoma “dolor de cabeza”, con una pastilla se le va a quitar, eso dice mucha gente; pero no es solo un síntoma es una respuesta de algún problema existente: ¿trastornos digestivos, fatiga crónica?, adonde nos llevara todo esto sino lo atendemos, si solo seguimos tratando el síntoma, todas son alternativas, no hay mejores ni peores, pero como elegir, tomar hoy la pastilla, mañana el masaje, después el agua fría; y cuando empiezo a cuidarme realmente, si aun con las terapias alternativas solo sigo atacando el síntoma.

Aquí mencione solo algunas alternativas, para un solo síntoma. Pero también mencionamos que el dolor de cabeza es un reflejo, no es tomar un poco de aquí y de allá, sin control alguno, tampoco es solo colocarnos en las manos del medico y/o terapeuta la, salud depende de nosotros, de los cambios que se hagan para poder tener un cuerpo y mente sanos.

Mientras en otros países son años los que se llevan trabajando en conjunto médicos y terapeutas alternativos, en nuestro país no lleva muchos años, pero si hay lugares en donde ya se trabaja en conjunto, todas las alternativas son aceptables siempre y cuando lleven ala recuperación de la salud, no al deterioro de esta.

Entonces empecemos ahora a darnos cuenta de que nuestro cuerpo necesita cuidados “que el dolor de cabeza” es una alarma, hay que escuchar el cuerpo, ocuparnos en cuidarlo, buscar información si se padece alguna enfermedad, preguntar ¿Por qué?, ¿para que?, hacer los cambios necesarios en el estilo, de vida, educarnos, educar a nuestros hijos, buscar la salud sinónimo de felicidad. Se dice que sin salud no hay nada, entonces si lo es todo cuidarla como un todo.

BIBLIOGRAFÍA

Cuadernos de dgitto puntura.
Aurora C. De Cantor.
Segunda edición
Ed. Kier.
Buenos Aires Argentina 1993.

Ciencia y practica de la Iridologia
Dr, Bernard Jensen.
Ed. Yug S.A. de C.V.
10ª. Primera Edición 1999.

La Medicina Natural al alcance de todos.
Manuel Lezaeta Acharan.
Ed. Pax –México.
44ª. Edición.

Medicina Integrada
Dr. David Peters y Anne Woodham.
Ediciones B grupo Zeta.
1ª. Edición Sep. 2001

El manual Merck.
Editorial Harcurt S.A.
10ª. Edición en Español.

Diccionario de Medicina Océano Mosby.
Editorial Océano
Edición en español.
MMI Océano Grupo editorial S.A: