

Una Guía de Nutracéuticos para la Migraña



Los nutracéuticos son productos derivados de alimentos, tales como suplementos vitamínicos y minerales, los cuales potencialmente pueden tener un beneficio terapéutico. Hay varias de estas opciones que pueden tener un impacto positivo cuando se trata del tratamiento para la migraña.

Los Nutracéuticos y el Tratamiento para la Migraña

Los estudios han demostrado que el 80% de las personas con trastornos de dolores de cabeza han usado alguna forma de medicina alternativa, incluyendo nutracéuticos, para el tratamiento del dolor de cabeza.

Nutracéuticos Comunes para la Migraña

Magnesio	Mineral usado para prevenir los ataques de migraña
Riboflavina	Altas dosis de esta vitamina usado para prevenir los ataques de migraña
Coenzima Q10 (CoQ10)	Antioxidante usado para prevenir los ataques de migraña
Otras alternativas usadas para el tratamiento de la migraña incluyen Santamaría (feverfew), petasita (butterbur), corteza de árbol (tree bark), lavanda (lavender), hierbabuena (peppermint) y ginkgo biloba. Sin embargo, hay menos evidencia que apoye su eficacia. En particular el petasita (butterbur) se ha asociado a daño hepático, por el cual su uso ya es evitado.	

Tres Preguntas Sobre los Nutracéuticos

Dra. Abigail Chua, DO,
Hartford HealthCare Medical Group

¿Los nutracéuticos son seguros?

“Natural” no necesariamente significa seguro, así que asegúrese de usar medicamentos con algún tipo de respaldo científico. Los estudios han demostrado que algunos nutracéuticos son efectivos y seguros para las personas con migraña, otros conllevan un riesgo adicional. Su doctor es el mejor recurso para ayudarlo a entender si un suplemento específico es adecuado para usted.

¿Cuáles son los riesgos de tomar nutracéuticos?

La mayoría de los riesgos de los nutracéuticos comunes son gastrointestinales, y pueden provocar malestar estomacal o deposiciones/evacuaciones irregulares. Los nutracéuticos se deberían tratar como medicamentos que podrían tener efectos secundarios potencialmente dañinos, no como vitaminas, así que asegúrese de consultar a su doctor con respecto a los posibles efectos secundarios e interacciones con otros fármacos antes de modificar su plan de tratamiento.

¿Cómo se regulan los nutracéuticos?

Los nutracéuticos en los Estados Unidos se consideran alimentos, no medicamentos, por lo que no caen bajo las mismas regulaciones. Mientras que las compañías tienen la responsabilidad de mantener prácticas comerciales responsables, seguras y éticas, no tienen la obligación de realizar investigaciones que demuestren que su producto es seguro o efectivo. Es importante que tenga esto en cuenta antes de integrarlos a su régimen de tratamiento.

Hablando con Su Doctor Sobre los Nutracéuticos

Si a usted le interesa probar nutracéuticos para la migraña, es importante consultarlo con su doctor. Aproveche al máximo su cita haciendo su investigación, preparando el escenario para un diálogo productivo y haciendo preguntas.

- Comience preguntándose a si mismo/a cuáles son las metas de su tratamiento. Evalúe el impacto que tiene la migraña en su vida ya que esto ayuda a dirigir el tratamiento entre usted y su médico.
- Lea sobre los nutracéuticos que le interesan y piense en preguntas específicas que usted le pueda hacer a su doctor. Piense como se ajustan a su estilo de vida, posibles efectos secundarios, historial médico y plan de tratamiento existente.
- No tenga miedo de mencionar tratamientos alternativos para mantener un diálogo honesto con su médico. Él o ella está ahí para asesorarle y guiarle en su toma de decisiones.



Antes de Ir al Doctor, Sepa...

1. Conozca Su Dolor de Cabeza. ¿Cómo se siente su dolor de cabeza? ¿Dónde está el dolor? ¿Cuál es la frecuencia de sus dolores de cabeza? ¿Cuál es la intensidad promedio de sus dolores de cabeza en una escala del 1-10? ¿Cuánto tiempo duran sus dolores de cabeza? ¿Sus dolores están asociados a otros síntomas? ¿Hay algún desencadenante sospechoso?
2. Conozca Su Historial Médico. Mantenga una lista de condiciones médicas, alergias, cirugías previas (especialmente del cerebro, cuello o espalda) y cualquier medicamento que usted esté tomando, incluyendo nutracéuticos y sobra el mostrador.
3. Conozca Su Historial de Tratamiento. Mantenga un registro de cualquier medicamento para el dolor de cabeza que haya tomado previamente, sus dosis, durante cuánto tiempo lo ha tomado y por qué dejó de tomar el medicamento. Asegúrese de mencionar cualquier efecto secundario.
4. Conozca Su Historia Social. Prepárese para hablar sobre dónde vive, qué hace, si fuma, bebe alcohol, y otros factores del estilo de vida que puedan influenciar su dolor de cabeza y afectar su plan de tratamiento.

Consejo: Mantenga un diario de sus dolores de cabeza y tratamientos, todo en un solo lugar. Un diario es una sencilla herramienta que puede ayudarles a usted y a su doctor tratando su dolor de cabeza a encontrar el tratamiento adecuado.



AMERICAN  MIGRAINE
FOUNDATION

Visite americanmigrainefoundation.org para más información sobre tratamientos alternativos para la migraña y para encontrar a un especialista en dolores de cabeza cerca de usted.

La misión de la fundación American Migraine Foundation es la de movilizar a una comunidad hacia el apoyo y la defensa de los pacientes, así como impulsar y apoyar la investigación impactante que resulte en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades incapacitantes que causan dolor de cabeza severo.

American Migraine Foundation
One Rockefeller Plaza, 11th Floor
New York, NY 10020
P: +1 (929)-376-1333
E: info@americanmigrainefoundation.org

