

La boca y la alimentación son los pilares de sustentación de la migraña (III) **¿Es responsable la boca de la migraña? ¿Cuándo, cómo y por qué?**

Amelia de la Ballina Peruyera, médico estomatólogo
Daniel Fernández de la Ballina, odontólogo
Tamar Gómez Pérez, ortodoncista
Andrea Fernández de la Ballina, médico

- Como apuntamos en el n° 10 de Trazas, para un mejor entendimiento del origen de la migraña, comenzaremos la descripción de los pilares que la sustentan y son responsables de esta patología dividiendo el temario en diferentes apartados:
- 1.a. Ampliemos horizontes y conozcamos un poco nuestra anatomía. (Trazas 10)
 - 1.b. Ampliemos horizontes y conozcamos un poco nuestra nutrición. (Trazas 10)
 2. ¿Qué funciones se realizan en la boca? (Trazas 11)
 3. ¿Es responsable la boca de la migraña? ¿Cuándo, cómo, y por qué?
 4. La alimentación, pilar fundamental de la migraña.
 5. Opciones de curarla y tratamientos posibles.
 6. Experiencias vividas y contadas. Resultados.

¿La boca es responsable de la migraña? ¿Cuándo, cómo y por qué?

Como continuación de los apartados (Trazas n° 10 y 11), dedicados a la migraña, y tratando de introducir otras variables que sean responsables de este cuadro clínico tan frecuente como invalidante, dedicaremos este 3^{er} apartado a la responsabilidad de la boca en la migraña.

La migraña es un dolor agudo que afecta normalmente a medio lado de la cabeza, de cualidad pulsátil, acompañado de náuseas y vómitos, e intolerancias a la luz, a los ruidos y a cualquier ejercicio, por eso el paciente tiende a meterse en la cama, completamente a oscuras. (Figura 1).

Se manifiesta en ataques cuya duración oscila entre 4 y 72 horas, pudiendo ser o no precedida de aura. Las alteraciones en la visión o aura anuncian su llegada. El aura ocurre en ambos

ojos, y puede producir visión borrosa, dolor ocular, y/o puntos de ceguera temporal.^{3,4,5,6}

Otros síntomas acompañantes pueden ser problemas para concentrarse, dolor de cuello, dolor de espalda, entumecimiento, hormigueo, fatiga o cansancio. Afecta al 50-60 % de la población en uno u otro período de la vida.

Es el motivo más frecuente de consulta médica en todo el mundo. Se considera que a lo largo de un año cerca del 90% de los varones y del 95% de las mujeres sufrirán dolor de cabeza en al menos una ocasión.

Entre el 8 y el 10 % requiere tratamiento médico. La migraña ocupa el puesto n° 19 en el ranking de enfermedades causantes de “años de vida perdidos por discapacidad” de la OMS (el n° 12 en el caso de las mujeres).

En el año 1988 se publicó la 1ª edición de la Clasificación de las Cefaleas de la IHS (International Headache Society), que fue diseñada como un instrumento tanto para la práctica clínica como para investigación. La 2ª edición de la Clasificación Internacional de las Cefaleas, incluye más de 300 clases diferentes de cefaleas. Las cefaleas más frecuentes, son migraña sin aura, migraña con aura, cefalea de tensión y cefalea de racimos.⁴

Figura 1.
 Representación de la fase de dolor de la migraña por el caricaturista inglés George Cruikshank (1792-1878)^{1,2}



¿ Cuándo podemos sospechar que la migraña se debe a la boca?

La primera patología que hay que descartar en presencia de migraña es la boca. En la boca pueden observarse pequeñas alteraciones de uno o más de los elementos que la componen: dientes, músculos y articulación temporomandibular. Cualquier pequeña irregularidad de los dientes, o de las funciones, produce modificaciones de las contracciones de los músculos directa o indirectamente implicados en los movimientos y funciones de la boca. Los músculos de la boca que tienen su origen en la cabeza, cuello, lengua, garganta, espalda, se contraen de una forma continua ante cualquier interferencia de la boca, y de la vida, generando tensiones que se manifiestan mediante dolor muy frecuentemente en la cabeza (migraña) (Figura 2).

La cabeza es uno de los lugares en el que nacen los músculos de la boca, su contracción continua e incorrecta es la responsable del dolor que existe en las migrañas, por contractura muscular o compresión vascular, por describir alguna de las razones.

Las funciones básicas de la boca como equilibradora muscular y postural

En la boca se realizan funciones vitales como tragar y masticar, además de respirar, y deben ser correctas, equilibradas y con el menor gasto energético posible, para que el cuerpo esté en equilibrio y el paciente goce de buena salud. Todos los músculos de la boca se insertan en algún hueso de la cabeza. Todos los dientes son igualmente importantes, y cada uno de ellos tiene funciones específicas e insustituibles. Los dientes de la arcada superior e inferior no deben tocarse nunca, a excepción de cuando tragamos saliva.

Es fácil entender que para el correcto desarrollo de las funciones del organismo, debe existir una integridad total de los distintos órganos y aparatos que se necesitan para desempeñarlas. En la boca estos parámetros deben cumplirse al pie de la letra, pues es un aparato complejo, y tiene funciones básicas, pero que se repiten sin descanso, las 24 horas del día. Cualquier pequeño desajuste en número, tamaño, y forma de los dientes genera un problema muscular y postural de difícil diagnóstico, pues el síntoma está lejos del lugar en el que se encuentra la causa.



La causa está en la boca y el síntoma en cualquier parte del cuerpo, por ejemplo en la cabeza, generando una migraña (Figura 3).

Decíamos en Trazas 10 y 11, así como en las conferencias desarrolladas durante las “II Jornadas Nacionales de Salud e Intolerancias Alimentarias”, que la boca y la alimentación son responsables de la migraña, y por esa razón hay que incluirlas en la sistemática exploratoria de las posibles causas que la producen. El objetivo de estas publicaciones es la divulgación y el conocimiento de las opciones posibles de tratamiento de patologías que actualmente siguen sin resolverse por estar mirando para un lado diferente del origen o la causa del problema que las genera.

Hay factores externos que favorecen el contacto de los dientes las 24 horas del día, La boca es un órgano emocional, de expresión de nuestros sentimientos y descarga de nuestras emociones: ira, rabia

Figura 2. Los dientes y sus relaciones durante el cierre y los movimientos de la mandíbula. Las articulaciones temporomandibulares, con su complejidad anatómica y funcional. La lengua, órgano muscular por excelencia que reprograma nuestra postura durante la deglución (tragar saliva). Los músculos masticadores que intervienen en todos los movimientos de la mandíbula.



Figura 3. Esquema de las relaciones existentes entre dientes, músculos masticadores, articulaciones temporomandibulares, y lengua con el Sistema Nervioso Central y con la postura.


Clínica Ballina
 ODONTOLOGÍA BIOENERGÉTICA
www.clinicahallina.es




provoca
 ODONTOLOGÍA BIOMECÁNICA Y BIOMÉDICA
www.provoca.es
 Asturias · Canarias · Cantabria · Cataluña

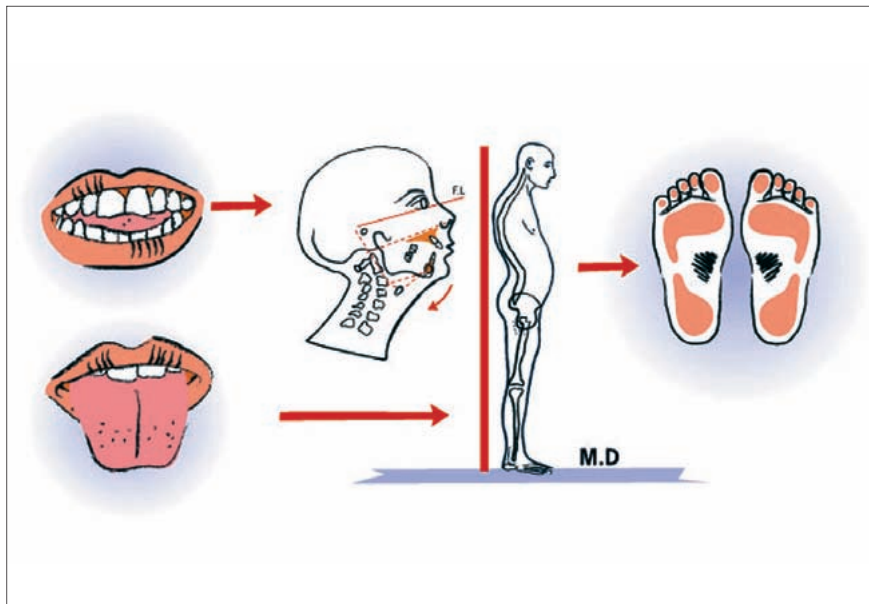


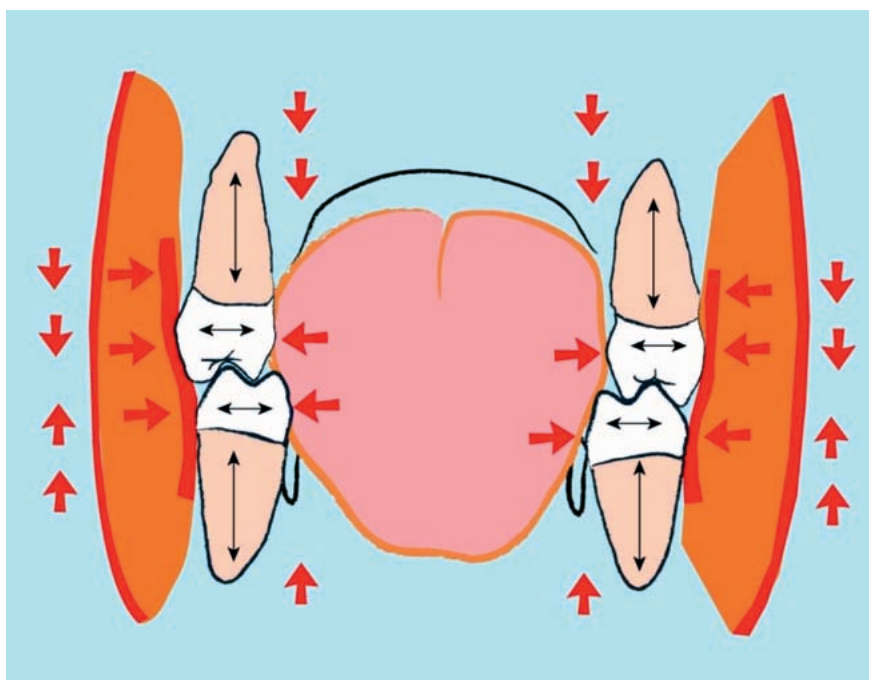
Figura 4. Relación de la lengua y sus funciones con la postura y los pies.

La lengua es un verdadero diafragma, semejante al diafragma torácico y pélvico (Figuras 4 y 5)

La deglución (tragar saliva), es un acto automático muy complejo, imparable que se realiza 2.000 veces al día y no descansa durante el día ni durante la noche, nos reprograma dos veces por minuto durante el día y una vez por minuto durante la noche, y que no se detiene nunca durante la vida, y que debe realizarse con el menor gasto energético posible.⁵

El tiempo de oclusión durante la deglución es mayor que durante la masticación. Si se produce cualquier alteración de la deglución por un desplazamiento de la mandíbula de una sola centésima de milímetro, se pierde el delicado equilibrio que existe entre los músculos de la boca, y el resto de los músculos del cuello y espalda que intervienen en el mantenimiento de la postura.^{7,8,9}

Figura 5. Influencia de la lengua, labios y mejillas sobre el desarrollo de las arcadas dentarias.



¿Cómo y por qué se presenta la disfunción sospechosa de la migraña?

Para estar sano, cada una de las partes que forman el todo deben estar en perfectas condiciones. El equilibrio muscular y postural depende de la correcta función de cada una de sus partes: dientes, huesos, ligamentos, músculos, articulaciones, vasos y nervios, que se coordinan a través del Sistema Nervioso Central.¹⁰

La pérdida del equilibrio muscular, por un efecto dominó, afecta a todos los músculos del cuerpo, generando dolor en todos los lugares donde se insertan los músculos, por ejemplo la cabeza (migraña), el cuello, la espalda, las caderas, las rodillas, los hombros, los pies, etc.

Igualmente puede aparecer dolor en las articulaciones relacionadas con la boca y el equilibrio postural. Todas las articulaciones del cuerpo que intervienen en la bipedestación (estar de pie) y, consecuentemente, en la postura, deberían ser paralelas al suelo. Nos referimos a las articulaciones de la boca (ATM), hombros, caderas, rodillas, tobillos y pies. En caso de pérdida del paralelismo por desajuste de la boca, se produce degeneración y dolor articular en reposo y movimiento.

Si en la boca hay algún pequeño desajuste como la pérdida de un diente no reemplazado (el primer molar es el que con más frecuencia se pierde, y no se reemplaza) la pérdida de los molares inferiores o superiores, la pérdida de altura de los dientes por desgaste, la ausencia de las funciones correctas de la boca, durante el día y la noche, las formas de morder incorrectas, frenillo lingual corto, respirar por la boca, los ruidos de las articulaciones de la mandíbula, etc. se pueden presentar migrañas entre otros síntomas, que no se resolverán de ningún otro modo más que tratando la causa, que en estos casos frecuentes y numerosos está en la boca.^{7,8,9,11} (Figura 6).



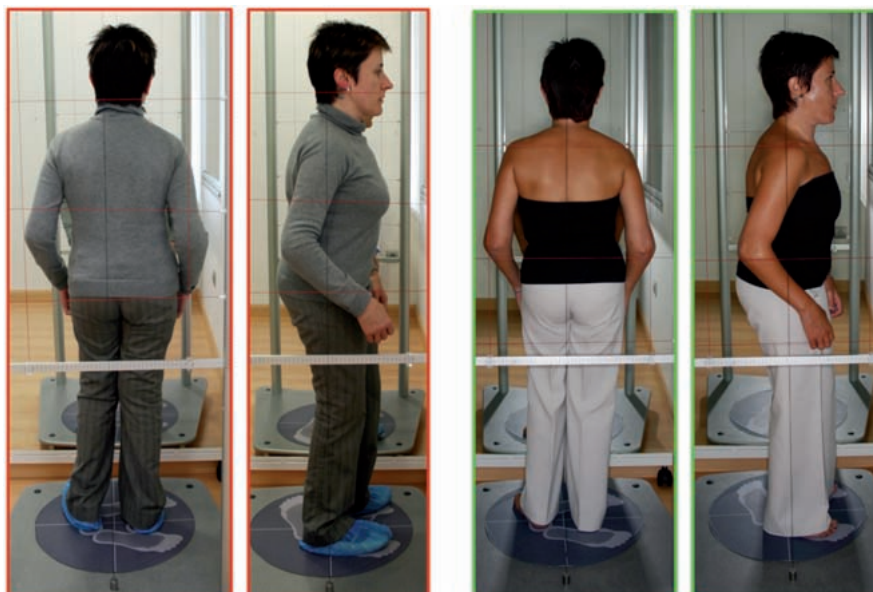
Figura 6. Casos de pérdida de dientes que en modo alguno se relacionan con la sintomatología.

Acompañando a la migraña, se presentan síntomas como hormigueos en las manos, dolor en el cuello, dolor de hombros, ruidos en los oídos (acúfenos), vértigo, insomnio, cansancio matinal, etc.

El dolor hace que las personas que padecen migrañas acudan a diferentes especialistas médicos en busca de una solución a su problema, pero en ningún caso piensan que la causa sea la boca.¹¹

Brodie (1958) consideró que la posición de reposo mandibular se determina por un equilibrio entre los músculos masticatorios y cervicales posteriores, que son los responsables del mantenimiento de la postura de la cabeza. Hay muchos estudios que señalan esta estrecha interrelación y que la actividad de los músculos mandibulares está relacionada con la del cuello y los músculos del tronco.¹²

Estructura y función están íntimamente interrelacionadas. Still consideraba a la estructura corporal como una UNIDAD FUNCIONAL. La estructura funciona dentro de los parámetros que la misma estructura permite desde un punto de vista anatómico y biomecánico. Cuando las partes que componen la estructura corporal están correctamente en su sitio, cuando están bien "ajustadas" unas con otras, bien lubricadas y bien alimentadas, el conjunto funciona perfectamente.¹³



El desajuste genera disfunción y se manifiesta con dolor de cabeza intenso, cefalea tensional, migraña, fibromialgia, fatiga crónica, o cualquier cuadro doloroso crónico, por falta del diagnóstico correcto, y en ese lugar escondido, está la boca: "La eterna desconocida".

Figura 7. Tratamiento de la boca y desaparición de la migraña, que se observa con claridad en la mejoría postural, con centrado total del eje del equilibrio postural.

Bibliografía

1. <http://es.wikipedia.org/wiki/Migra%C3%B1a>
2. Cruikshank, George. (1980). *Graphic Works of George Cruikshank*. Dover Publications. ISBN 0-486-23438-X
3. <http://www.lne.es/sociedad-cultura/2011/09/12/20-asturianas-padece-migrana-2>
4. <http://www.cefaleasib.com/cafelasib/46/?s=4>
5. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000709.htm>
6. <http://www.samst.es/revista/bolet%EDn6.pdf>
7. Cavalle, M. Brami, P. De la Ballina, A. Martín, MP. *Kinesiología médica odontológica y posturología* (72, 74). Ed. Edikine (Oviedo 2012).
8. Ales, G; Christenssón, P; Esposito, GM; Meersseman, JP; *Meno farmaci PIU' SALUTE, come estamo modificando diagnosi e terapia*. Roma: Ed. Ernesto Carpintieri. (63-87).
9. De la Ballina Peruyera, A.E. (2005). *Deglución, origen de función y disfunción*. V Encuentro SEKMO (Sociedad Española de Kinesiología Médica y Odontológica). Oviedo.
10. <http://www.filosofia.org/cla/ari/azc10219.htm>.
11. De la Ballina Peruyera, A.E. (2012). "Migraña, la causa es la boca". II Jornadas Nacionales de Salud e Intolerancias Alimentarias. Villaviciosa. Asturias.
12. <https://www.saluspot.com/.../3340-la-cefalea-cervicogenica-y-su-relacion...>
13. <http://www.magazinekinesico.com.ar/articulo/092/importancia-del-equilibrio-estructural-en-el-tratamiento-de-las-disfunciones-del-complejo-orofacial>

+info: www.clinicaballina.es
www.proboca.es