



# Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 105  
Vol. 10  
Octubre 2024

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. ([larzubid@hotmail.com](mailto:larzubid@hotmail.com))

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

¡Cuántas veces nos preocupamos, angustiarnos, enojamos y entristecemos porque nos ocurren situaciones que consideramos adversas, o que simplemente no se dan como esperábamos!

Los filósofos estoicos grecorromanos, como Epicteto y el emperador romano Marco Aurelio, se daban cuenta de que ello era fuente de mucho malestar en las personas; ante esa situación, establecieron un principio llamado *Dicotomía de Control* que establece la conveniencia de identificar lo que está bajo nuestro control y lo que no.

Si nos centramos en lo que no depende de nosotros generaremos frustración y ansiedad, malgastando energía y esfuerzos en una batalla que antes de comenzar ya está perdida. Sin embargo, si ponemos atención en aquello que realmente podemos cambiar, avanzaremos hacia nuestros objetivos...

Siguiendo con temas relativos a la salud, pero ahora más enfocada a la salud física, conozcamos un poco más acerca de la importancia del magnesio en el cuerpo...

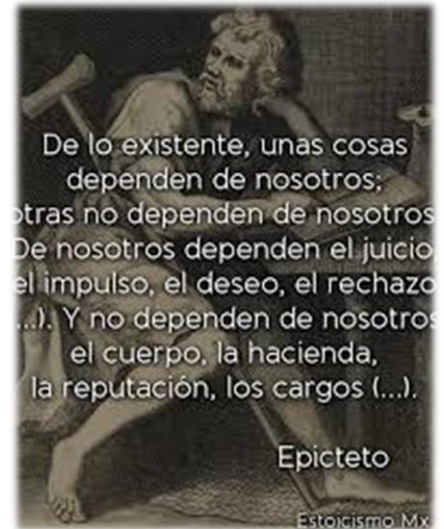
También incluimos en este número un artículo sobre los tipos de dolores de cabeza (hay muchos) y las diferencias que existen entre éstos y una migraña...

¿Quieren más imágenes del pasado de la CDMX? Demos ahora un gran salto en el tiempo para ver cómo era la capital, allá por los años 1900-1920:

[https://www.youtube.com/watch?v=KB\\_TdFhDFlo](https://www.youtube.com/watch?v=KB_TdFhDFlo)

Por último, el geriatra Álvaro Cruz nos habla en esta ocasión de algunas de las alteraciones de la memoria que pueden revertirse:

<https://www.youtube.com/watch?v=bzsoY6EP4e4>



## Tema del mes: La Dicotomía de Control

En estos tiempos de mucho estrés, ansiedad y cambios, la aplicación de este concepto estoico milenario puede marcar una gran diferencia para vivir más relajados, como decía Kalimán: "serenidad y paciencia" ...

La Dicotomía de Control, según el Estoicismo.....	2
Magnesio: no te pases con el mineral de moda.....	3
¿Cuál es la diferencia entre una migraña y un dolor de cabeza?.....	4

## DICOTOMIA DE CONTROL



### La Dicotomía de Control, según el Estoicismo

La dicotomía del control, una de las herramientas utilizadas desde hace más de 2,500 años más útil y sencillas de implementar en nuestro día a día.

Aparentemente puede resultar obvia; no obstante, su aplicación no es tan fácil, y la falta de ésta es lo que ocasiona muchas veces, un sufrimiento humano innecesario.

Esta herramienta nos ayuda a identificar qué es lo que depende de nosotros y qué no. Dicotomía quiere decir que hay dos respuestas posibles ante cualquier situación.

Epicteto comienza su Manual de Vida con este principio: algunas cosas están bajo nuestro control, y otras no.

*De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro.*  
Epicteto.

La cita de Epicteto puede derivar lo que algunos autores como William B. Irvine en el *Arte de la Buena vida* denominan la *tricotomía de control*, lo que sugiere la división de toda situación en tres partes. Además de tener cosas que están bajo nuestro control y cosas que no, hay una tercera posibilidad de cosas en las que tenemos un *porcentaje parcial de poder*.

#### Tricotomía de control

La tricotomía de control distingue lo que depende totalmente de nosotros

(objetivos fijados para nosotros mismos sobre los que tenemos el poder) lo que parcialmente depende (ganar al jugar un partido de fútbol, por ejemplo) y lo que está totalmente fuera de nuestra foco de acción (que el sol salga cada mañana).

Haciendo referencia a nuestro cuerpo, podemos afirmar que de nosotros depende el cuidarnos, hacer ejercicio y comer de forma saludable, pero eso no nos libra de sufrir, por ejemplo, un accidente de tráfico. La mayoría de las personas se preocupan y sufren por causas que no dependen de ellas. Un claro ejemplo puede ser la opinión de los demás. ¿Cuántas veces dejamos de hacer cosas por el “qué dirán”?

El qué dirán ha hecho mucho daño, y lo sigue haciendo. Cada vez que fijamos nuestra atención en eso, perdemos un poquito de nosotros mismos, porque estamos dejando de hacer o decir lo que realmente nos nace por la reacción de quienes nos rodean.

*No deja de sorprenderme el hecho de que, aunque nos queremos más que a otras personas, valoramos más sus opiniones que las nuestras propias.*  
Marco Aurelio.

#### Ahórrate disgustos inútiles

Aprende a diferenciar lo que está en tu mano de lo que no de manera rápida y eficaz, no pierdas tiempo en maldecir acontecimientos fuera de ti. Tus valores y principios por los que te riges, como la honestidad, la confianza, el compromiso, la disciplina y la proactividad, forman parte de las acciones que están bajo tu control.

Si en el trayecto al trabajo te encuentras en una retención de coches, tocar el claxon y estresarte no hará que el tráfico vaya más fluido, pero sí te traerá un mal humor que te acompañará durante el resto de la mañana y te condicionará el rendimiento en tu trabajo.

Si en lugar de eso te **centras** en permanecer tranquilo, aprovechas para escuchar un podcast, música u organizar tu día cuando salgas de trabajar, te ahorrarás un gasto de energía inútil.

*Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza.*

Marco Aurelio.

#### ¿Qué depende de ti?

*De ti depende cómo juegas y no el resultado.*

En una competición, está en tu mano el haber entrenado lo suficientemente duro y con disciplina para dar lo mejor de ti, pero no estará en tu mano que el contrincante tenga mejores habilidades. Tampoco tendrás poder sobre el clima: si hay una tormenta por mucho que te quejes sobre el tiempo no cambiará. Tendemos a lamentarnos de las actuaciones del pasado, pero de nada sirve. Si a causa de una caída nos lesionamos, pasa a formar parte del pasado. Ahora deberemos aprender de esa experiencia y obrar bien en el momento presente, recuperarnos lo mejor posible.

#### Lo que hagamos hoy influirá en el futuro

*Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia.*

Esta herramienta es un principio fundamental para ser un gran estoico y empezar a ser consciente de uno mismo.

El estoicismo quiere que te diferencies. Si te centras en lo que no depende de ti generarás frustración y ansiedad, malgastando energía y esfuerzos en una batalla que antes de comenzar, ya está perdida.

Sin embargo, si pones el foco en aquello que tienes poder y puedes cambiar, avanzarás y te acercarás más a tus objetivos.

Para comprender mejor la dicotomía de control haremos relación a la analogía que utiliza Cicerón del arquero, que quiere alcanzar un objetivo con su arco.

*De él depende la tensión de la cuerda y la dirección en la que apunta, pero una vez que suelta la flecha, ésta dejará de estar en su poder y cualquier movimiento del*

aire o del objetivo podría alterar el resultado. Esto no debería preocupar al arquero, ya que son elementos que se encuentran fuera de su control.

### Llévalo a la práctica

Te propongo que escribas lo que creas que puedes controlar y lo que no cuando notes que tienes muchas situaciones que abordar. Esto te ayudará a tomar perspectiva sobre donde pones el foco a lo largo del día. Aquí tienes unos ejemplos:

- **Aquello que puedes controlar:** la actitud, cómo afrontamos las situaciones, las reacciones, los pensamientos, nuestro amor propio, de quien nos rodeamos, etc.
- **Aquello que no puedes controlar:** la opinión de los demás, las circunstancias, el sufrimiento de los demás, el clima, la economía, los actos de los demás, etc.

*Si estás molesto por una causa externa, el dolor no se debe a la causa en sí misma, sino al valor que tú le das y tienes el poder de revocar ese valor.*

Marco Aurelio.

### Toma responsabilidad

*Hazte el máximo responsable de tus acciones y nunca más tendrás que buscar culpables.*

Por último, debemos ser conscientes de que cada problema o circunstancia no es cierto que tenga una solución, debemos darnos margen si no resolvemos un problema. Siempre que hayamos hecho todo lo que esté en nuestra mano, debemos permanecer tranquilos, pues el resto escapa de nuestro control.

Cuando algo te ocurra pregúntate: y ahora, ¿qué es lo que está bajo mi control? Y actúa en consecuencia.

Empieza a aplicar *la dicotomía de control* en tu vida.

Fuente: <https://diarioestoico.com/la-dicotomia-de-control/>

Más información:

<https://elestoico.com/dicotomia-control/>

<https://www.psicologosconcienciarte.es/la-dicotomia-del-control/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=OewJdgNCNRY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5vyF8-F95zo>

[https://www.youtube.com/watch?v=2pgMFNg\\_g\\_hU](https://www.youtube.com/watch?v=2pgMFNg_g_hU)



## Magnesio: no te pases con el mineral de moda

*Es el mineral de moda por sus múltiples beneficios para la salud, pero ¿es necesario tomar suplementos? ¿Cuánto magnesio se necesita? ¿Podemos obtenerlo con la dieta?*

Cada cierto tiempo, un nutriente monopoliza la atención y se le empiezan a atribuir montones de beneficios y propiedades curativas. El magnesio es uno de ellos: de repente parece la panacea para muchas dolencias y se aconseja tomar suplementos de magnesio, pero vale la pena informarse bien antes de hacerlo.

### ¿Qué es el magnesio?

El magnesio es un mineral indispensable en numerosos procesos metabólicos: necesario para el sistema inmunitario, para el funcionamiento muscular y nervioso, para la salud ósea y la cardiovascular. También participa en la síntesis proteica y la producción energética.

Además, es un mineral necesario para la síntesis de ADN y para el correcto

funcionamiento de algunos neurotransmisores.

### Fuentes de magnesio

El magnesio está presente, básicamente, en los alimentos de origen vegetal (sobre todo en las verduras de hoja de color verde oscuro, porque forma parte de las moléculas de la clorofila), y también en legumbres (en especial, la soja y sus derivados), frutos secos, semillas, cereales integrales, cacao y lácteos.

### ¿Cuánto magnesio se necesita?

Es un mineral presente en nuestra alimentación y su déficit es raro en condiciones normales, con una dieta mínimamente saludable.

Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, los hombres de 18 años o más necesitan 350 mg al día de magnesio, y las mujeres 300 mg, sin variaciones en embarazo o lactancia.

### Déficit de magnesio

¿Existe déficit? La respuesta es un "no" rotundo. La Encuesta Nacional de Ingesta Dietética nos dice que la ingesta media de magnesio de la población española se encuentra entre 300 y 400 mg al día, con variaciones según el grupo de edad, y que solo las mujeres de 24 años se quedan ligeramente por debajo de esa cifra.

Parece poco probable, por tanto, que necesitemos generalizar los suplementos de magnesio en la población sana, cuando sus requerimientos se cubren bien con la dieta.

### Causas del déficit

Las causas más frecuentes en nuestro entorno son:

- El alcoholismo
- Los problemas digestivos con malabsorción
- El uso de algunos medicamentos diuréticos
- Los tratamientos con quimioterapia.

En todos estos casos, la actuación correcta es solucionar el problema de base, no simplemente dar suplementos (y solo si son necesarios).

### ¿Los diabéticos tienen más riesgo de déficit?

Las personas con diabetes tipo 2 tienen más riesgo de sufrir un déficit, especialmente si la diabetes no está controlada. Sin embargo, la American Diabetes Association dice que suplementar con magnesio a quienes no presentan deficiencia no tiene efectos señalables en el manejo de su patología.

### ¿Y los deportistas?

El déficit de magnesio es más habitual también en deportistas de alto rendimiento, que deberían acudir a un dietista-nutricionista para obtener un consejo de nutrición profesional adaptado a sus necesidades concretas.

### Veganos, sin problemas

En el otro lado tenemos a las personas que siguen una dieta vegetariana, especialmente a los veganos, con una ingesta de magnesio superior a la de la población general, según datos del EPIC-Oxford en 2016 (que estudia la relación entre la dieta y el cáncer y otras enfermedades).

### Suplementarse, ¿sí o no?

A la luz de estos datos, no parece que las voces que alarman sobre un déficit generalizado de magnesio tengan otra justificación más que llenar los bolsillos de unos pocos. Una alimentación saludable cubre nuestros requerimientos sin problema.

Más magnesio **no** es mejor. Añadir más magnesio cuando ya tomamos suficiente con la alimentación, no aporta ventajas.

Es cierto que hay algunos casos en los que dosis altas de magnesio pueden tener un efecto terapéutico en algunas dolencias, como la migraña. Pero eso no tiene que ver con un suplemento de dosis baja habitual, sino con otro tipo de tratamientos que deben estar adecuadamente pautados y supervisados.

### Efectos adversos

Tomar demasiado magnesio en forma de suplementos por nuestra cuenta puede tener efectos adversos como diarreas, náuseas y otras molestias digestivas.

A dosis muy altas, puede tener efectos más graves, aunque no es habitual que suceda, pero sí que hay que extremar la precaución en pacientes renales y en niños.

Fuente: [https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/magnesio-que-es-fuentes-deficit-salud\\_2142](https://www.cuerpomente.com/alimentacion/nutricion/magnesio-que-es-fuentes-deficit-salud_2142)



### ¿Cuál es la diferencia entre una migraña y un dolor de cabeza?

*¿Ese latido en tu cabeza es migraña o dolor de cabeza? Los especialistas nos revelan cómo diferenciarlos, las causas, los síntomas y los tratamientos.*

Probablemente te haya ocurrido un dolor de cabeza en un momento u otro. El dolor puede ser intenso, y a veces resulta en días perdidos en el trabajo o la escuela. Comprender el tipo de dolor de cabeza que estás experimentando es el primer paso para aliviar tu dolor y prevenir futuros ataques.

### ¿Qué es un dolor de cabeza?

Los dolores de cabeza se caracterizan típicamente por el nivel de dolor y la frecuencia con la que ocurren. Por ejemplo, el Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares dice que algunas personas experimentarán dolor de cabeza una o

dos veces al año, pero hay otras que tendrán dolores de cabeza durante más de 15 días al mes.

Cuando se trata de dolor, puede variar de leve a severo y presenta una multitud de síntomas, como náuseas o sensibilidad a la luz. Todo esto depende del tipo de dolor de cabeza que desarrolles.

### Tipos de dolores de cabeza

Hay más de 150 tipos de trastornos de cefalea primarios y secundarios, según la Clasificación Internacional de Trastornos de Cefalea, pero algunos dolores de cabeza primarios, a saber, migraña, tensión, sinusitis y racimos, son mucho más comunes que el resto, dice Brian M. Grosberg, MD, director del Hartford Healthcare Headache Center y profesor de neurología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Connecticut en Hartford.

Deducir el dolor de cabeza comienza descartando causas secundarias, dice. Eso significa buscar otras enfermedades o afecciones que puedan haberte causado dolor de cabeza.

“Buscamos señales de alerta o características preocupantes que pueden ser indicativas de un trastorno de dolor de cabeza secundario, como fiebre, pérdida de peso inexplicable, sarpullido, escalofríos, convulsiones o dolores de cabeza que empeoran en frecuencia e intensidad”, explica el Dr. Grosberg.

Por ejemplo, los llamados “dolores de cabeza en trueno” aparecen de manera rápida y furiosa, explica. “El dolor alcanza su punto máximo en intensidad en cuestión de segundos a un minuto y eso puede ser indicativo de algo más preocupante”.

### Dolores de cabeza tensionales

Estos son los tipos más comunes de dolores de cabeza, dice el Dr.

Grosberg. Los síntomas incluyen dolor leve a moderado en ambos lados de la cabeza o la cara. “Se siente como una banda alrededor de tu cabeza”, dice.

A diferencia del dolor de migraña, no hay pulsaciones ni palpitaciones con los dolores de cabeza por tensión. “Puedes

experimentar sensibilidad a la luz o al sonido, pero no ambos con dolores de cabeza por tensión”.

Las migrañas y los dolores de cabeza por tensión pueden compartir algunos factores desencadenantes, a saber, el estrés, saltarse comidas y cambios en los patrones de sueño, dice Noah Rosen, MD, director del Headache Center de Northwell Health en Great Neck, Nueva York. Pero “la actividad física puede exacerbar una migraña, no un dolor de cabeza por tensión”.

La mayoría de las personas con dolores de cabeza tensionales pueden continuar con sus actividades diarias con dolor de cabeza. A menudo, los dolores de cabeza por tensión se pueden tratar en casa con remedios para el dolor de cabeza de venta libre y cambios de comportamiento, señala.

### **Dolores de cabeza sinusales**

Justo como suenan, estos se encienden cuando los conductos nasales están obstruidos debido a un resfriado o alergias. Junto con la congestión, pueden incluir síntomas como tos, fiebre y presión facial; las migrañas a menudo se confunden con dolores de cabeza sinusales, informa la American Migraine Foundation.

La diferencia es que es probable que tengas secreción nasal con dolor de cabeza sinusal.

### **Dolores de cabeza en racimo**

Los dolores de cabeza en racimo, como su nombre indica, ocurren en grupos. “Es posible que tengas períodos de semanas a meses o más en los que tengas ataques diarios o casi diarios”, explica el Dr. Grosberg.

“Los dolores de cabeza en racimo pueden ocurrir de una a ocho veces al día, con un promedio de dos a tres veces al día, y el dolor en una escala del 1 al 10 es 100”, dice. Se ha descrito como un dolor punzante detrás de un ojo o en la sien cerca de la frente.

“El dolor alcanza su punto máximo en 5 a 15 minutos y es casi estrictamente unilateral”, dice. Los dolores de cabeza en

racimo pueden durar de 15 minutos a tres horas. Desafortunadamente, muchas personas con dolores de cabeza en racimo a menudo reciben un diagnóstico erróneo y, como resultado, reciben un tratamiento inadecuado, dice el Dr. Grosberg.

“El dolor en un lado de la cabeza a menudo viaja con lagrimeo o enrojecimiento del ojo del mismo lado que el dolor, congestión en la fosa nasal de ese lado o caída del párpado de ese lado, y puede confundirse con alergias o sinusitis”.

Los dolores de cabeza en racimo tienden a aparecer a la misma hora del día y en la misma época del año en las personas que los padecen.

Estos patrones no se ven con otros tipos de dolores de cabeza, dice el Dr. Grosberg. Las personas con migrañas tienden a obtener alivio en una habitación oscura y fría, pero los dolores de cabeza en racimo pueden causar inquietud y agitación. “Puedes caminar de un lado a otro”, dice.

Los dolores de cabeza en racimo son más comunes en hombres que en mujeres, dice Cynthia E. Armand, MD, especialista en migrañas y profesora asistente en el Departamento de Neurología Saul R. Korey del Centro Médico Montefiore en el Bronx, Nueva York. “Los ataques de racimo son bastante graves, por lo que la piedra angular del tratamiento es un medicamento que debe administrarse con bastante rapidez”, dice.

### **Una migraña es más que un dolor de cabeza**

Hasta mil millones de personas experimentan dolores de cabeza cegadores por migraña, afirma la American Migraine Foundation. Las migrañas afectan de manera desproporcionada a las mujeres. Exactamente por qué ocurre esto no se comprende completamente, dice la Dra. Armand.

“Antes de la pubertad, la migraña tiende a ocurrir con más frecuencia en hombres que en mujeres, y después de la pubertad, eso cambia”, dice ella. Algunas

mujeres experimentan migrañas durante la menstruación, por lo que los cambios hormonales pueden influir en esta disparidad de género, continúa.

“Las mujeres también pueden ser más propensas a buscar atención y hablar sobre el dolor de cabeza que los hombres”. La migraña es una enfermedad neurológica que involucra una constelación de síntomas, incluido un dolor de cabeza de leve a severo que palpita y palpita, dice el Dr. Grosberg.

“Estos dolores de cabeza tienden a acumularse con el tiempo y están asociados con la sensibilidad a la luz y al sonido, así como con náuseas y vómitos”. Las migrañas pueden durar hasta 72 horas y existen diferentes tipos de migrañas. Están relacionados con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular, depresión y otras enfermedades, según la American Migraine Foundation.

### **Aura y alteraciones visuales con migrañas**

Algunas migrañas están precedidas por un aura o alteraciones visuales como luces intermitentes, líneas en zigzag o una pérdida temporal de la visión, pero la gran mayoría de las personas tienen migrañas sin aura, dice el Dr. Grosberg.

El riesgo de accidente cerebrovascular tiende a ser mayor en personas cuyas migrañas son anunciadas por el aura. Si estás en riesgo de sufrir un derrame cerebral, el acrónimo F.A.S.T. podría salvarte la vida.

El estrés, la falta de sueño, saltarse las comidas, las fluctuaciones hormonales, los cambios climáticos, la deshidratación y ciertos alimentos como el chocolate, los productos lácteos, los edulcorantes artificiales, la cafeína y las carnes curadas pueden provocar migraña en una persona susceptible, señala American Migraine.

### **Averiguar tu tipo de dolor de cabeza**

Entonces, ¿cómo puede saber si se trata de una migraña, tensión o dolor de cabeza en racimo? No siempre es fácil saberlo, ya que hay una superposición de síntomas y puedes experimentar

diferentes tipos de dolores de cabeza, dice la Dra. Armand.

¿Su consejo? Lleva un diario de los dolores de cabeza. "Esta es una herramienta poderosa", dice ella. "Te permite adelantarte a tus dolores de cabeza". Ella sugiere comenzar simplemente dibujando una X en el calendario por cada día que experimentes un dolor de cabeza.

"Una vez que aprendas eso, comienza a detallar las características de tu dolor de cabeza. ¿Cómo se siente? ¿Cuánto dura? ¿Qué medicamentos tomaste? ¿Ayudaron?", dice la Dra. Armand. "Después de sumergirte en las características, sumérgete en sus factores desencadenantes".

Esta información puede ayudarte a ti y a tu médico a determinar qué tipo de dolores de cabeza estás experimentando y qué los desencadena para que puedas aprender a detenerlos antes de que comiencen.

### **Tratamientos para el dolor de cabeza y la migraña**

La buena noticia es que hay muchos tratamientos disponibles para ayudar a detener tus dolores de cabeza y migrañas de una vez por todas. Los tratamientos para la migraña, en particular, se dividen en dos categorías principales: abortivos o aquellos que detienen los dolores de cabeza una vez que han comenzado y preventivos.

Los otros son los que se toman a diario para mantener alejadas las migrañas, dice la Dra. Armand.

### **Remedios de venta libre para el dolor de cabeza y la migraña**

Los analgésicos de venta libre, incluidos los que contienen ibuprofeno, acetaminofén y aspirina, funcionan mejor cuando se toman antes de que el dolor de la migraña empeore realmente, señala la National Headache Foundation. Los dolores de cabeza tensionales a menudo también responden a estos, explica la Dra. Armand.

También puedes experimentar con remedios naturales para el dolor de cabeza, dice.

### **Medicamentos recetados para la migraña**

Hay algunos medicamentos recetados que se clasifican como "abortivos" porque eliminan el dolor antes de que se intensifique. Están disponibles en muchas formas, incluidos aerosoles nasales, tabletas que se disuelven rápidamente y las que pueden autoinyectarse.

"Si tienes migraña una vez al mes o una vez cada seis meses, una estrategia abortiva puede funcionar. Pero si tus migrañas comienzan a ocurrir con más frecuencia y estás entrando en una fase crónica, consideraría tratamientos preventivos para la migraña".

La clase más nueva de medicamentos recetados son los anticuerpos monoclonales del péptido relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP). Esta es la primera clase de medicamentos diseñados específicamente para la migraña, dice el Dr. Grosberg.

"Actualmente hay cuatro medicamentos CGRP aprobados para prevenir las migrañas. Tres se administran como inyecciones mensuales y una se administra trimestralmente como infusión", dice.

Los medicamentos para la prevención de la migraña más antiguos se diseñaron para afecciones distintas de las migrañas, como convulsiones, presión arterial alta o depresión, y todavía se usan ampliamente, señala el Dr. Grosberg.

Los dispositivos que aplican estimulación eléctrica o magnética a la cabeza, el cuello o el brazo pueden amortiguar las señales de dolor y ayudar a tratar o prevenir la migraña, dice el Dr. Grosberg.

### **Cambios en el estilo de vida que ayudan con los dolores de cabeza**

Identificar los factores desencadenantes y tomar medidas para evitarlos siempre que sea posible, junto con los cambios en el estilo de vida, también puede ayudar a mantener a raya la migraña y otros dolores de cabeza.

Los cambios en el estilo de vida incluyen hacer ejercicio con regularidad, asegurarse de dormir bien, no saltarse

comidas, mantenerse hidratado durante el día y encontrar formas saludables de lidiar con el estrés pueden marcar una gran diferencia en la prevención del dolor de cabeza, dice el Dr. Grosberg.

El estrés empeora todo, incluidos los dolores de cabeza, agrega el Dr. Rosen. Aquí es donde puede brillar el tratamiento no farmacológico como la biorretroalimentación, según la American Migraine Foundation. Durante la biorretroalimentación, se colocan electrodos en la piel que controlan cómo responde su cuerpo al estrés y te enseñan cómo modificar esta respuesta.

También existen medicamentos aprobados para tratar y prevenir los dolores de cabeza en racimo, según la American Migraine Foundation. Si estás tomando remedios para el dolor de cabeza de venta libre la mayoría de los días, puede ser el momento de hablar con tu médico sobre qué más podrías hacer para reducir sus dolores de cabeza, dice el Dr. Rosen.

Fuente: <https://selecciones.com.mx/cual-es-la-diferencia-entre-una-migrana-y-un-dolor-de-cabeza/>