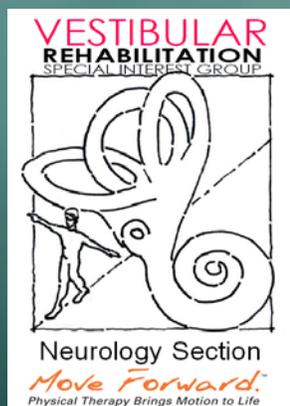


# ALIMENTOS DETONADORES DE UNA MIGRAÑA

## FACT SHEET



Author: Britta N. Smith, PT, MMSc



## Control del Mareo Asociado a Migraña con una Dieta

Cuando la mayoría de la gente piensa en una migraña, piensan en un severo dolor de cabeza. Pero no todas las migrañas causan dolor de cabeza. A algunas personas, la migraña les causa un mareo giratorio (vértigo), mareo o inseguridad. Esto se llama mareo asociado a migraña. Algunos investigadores creen que una tercera parte de los pacientes de migraña sufren de algún tipo de mareo asociado con migraña. La gente que tiene vértigo, mareos o inseguridad por una migraña usualmente responden al mismo tratamiento utilizado para los síntomas de un simple dolor de cabeza. El tratamiento del mareo asociado a migraña es mejor cuando se combinan medicamentos, terapia y cambios en el estilo de vida.

Encontrar las causas (o detonantes) del mareo por migraña y evitar el hacer esas cosas puede ayudar a controlar los ataques. Estrés, dormir mal, cambios hormonales, dolor de cuello, fumar y hasta los cambios de clima pueden ser detonadores de los síntomas. Algunas personas que sufren de migraña son sensibles a alimentos específicos y pueden reducir sus síntomas si evitan comerlos.

La lista de alimentos que han reportado causar síntomas de migraña es muy larga. Pero los más comunes son los que tienen MSG (glutamato monosódico), quesos añejados, vino tinto, cerveza y chocolate. Estos alimentos contienen sustancias llamadas aminas que se cree detonan los síntomas de migraña en algunas personas. Hay muchos sitios web que proveen listas de alimentos que contienen las diferentes aminas en gran detalle. Los alimentos más comunes que se han identificado como detonantes de la migraña se pueden resumir como sigue:

Quesos que son añejados o madurados (como el queso Rockefort, Cheddar, Gouda, Brie, Parmesano, Romano y Gruyere).

El alcohol, especialmente el vino tinto o la cerveza.

El chocolate, la cocoa y el algarrobo.

Productos de la leche – crema, yogurt, pastel de queso, nata.

Comida asiática como miso, tempeh, y alimentos preparados con salsa de soya o Glutamato Monosódico (MSG).

Carnes ahumadas, procesadas o curadas (como salchichas, tocino, salchichon, bologna, salami y jamón)



American Physical Therapy Association  
The Science of Healing. The Art of Caring.

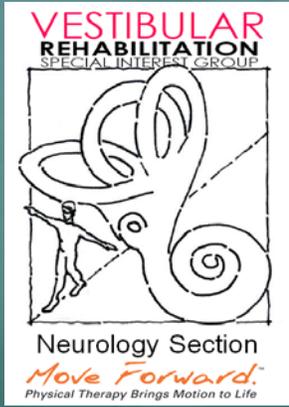
1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
USA

Phone: 1-800-999-2782,  
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)  
[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)

ALIMENTOS DETONADORES  
DE UNA MIGRAÑA



Alimentos en salmuera (como pepinillos, sauerkraut, arenques y aceitunas)

Nueces y mantequilla de cacahuete.

Los alimentos preparados con levadura (donas de levadura, pasteles y pan)

Ciertas frutas (Frutas cítricas, plátanos, piña, aguacates, higos)

Cafeína en café, té o refrescos de cola.

Así es que ¿cómo encontrar qué alimentos le pueden causar estos ataques? Eliminar de su dieta todos los alimentos que pueden causarle síntomas puede ser difícil. Algunas personas han tomado ese camino y tomado la opción de una dieta de carnes magras, arroz, pasta o papas, vegetales y agua. Entonces varios alimentos que son detonantes se introducen uno a la vez para determinar qué alimentos pueden causar un dolor de cabeza o ataque de mareo. La ventaja de esta técnica es que es muy fácil ver qué alimentos causan los síntomas. Pero mucha gente encuentra este método difícil de seguir porque la dieta es muy limitada.

Una manera más sencilla de buscar alimentos detonadores es mantener un registro detallado de todo lo que usted come y notar cuando un ataque de mareo asociado a migraña aparece. Observe cuidadosamente a los alimentos que come dentro de las 24 horas antes del ataque. Algunos alimentos detonadores causan síntomas inmediatamente; otros atrasan los síntomas hasta el siguiente día.

Con cualquier método, comer regularmente y beber suficientes líquidos en el día puede reducir los síntomas. Un bajo nivel de azúcar en la sangre por saltarse comidas puede causar un dolor de cabeza o un periodo de mareo. Las bebidas que contienen Aspartame (NutraSweet) o cafeína pueden causar los síntomas y deberán evitarse. Adoptar un estilo de vida más saludable puede producir cambios positivos en los síntomas. El ejercicio aeróbico regular es muy valioso al reducir el estrés, otro detonante potencial de la migraña.

*Referencias:*

Asociación de Trastornos Vestibulares publicación S-17: Consideraciones alimenticias con Hydrops Endolinfáticos Secundarios, Enfermedad de Meniere y Migraña Vestibular.

Asociación de Trastornos Vestibulares publicación E-9: Mareo Asociado a Migraña: Un entendimiento actualizado.

Herdman SJ. Rehabilitación Vestibular (2ª Edición). Filadelfia, FA Davis Co: 2000.

<http://altmedicine.about.com/od/popularhealthdiets/a/migrainediet.htm>

<http://www.nutrition4health.org/nohanews/NNS02DietMigraineHeadaches.htm>

<http://emedicine.medscape.com/article/884136-treatment>

Translated by Flavia Rojas



1111 North Fairfax Street  
Alexandria, VA 22314-1488  
USA

Phone: 1-800-999-2782,

Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: [neuropt@apta.org](mailto:neuropt@apta.org)

[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)