

## Pregunta del mes

*Hola, tengo 32 años y con frecuencia sufro de migrañas o dolores de cabeza muy intensos, sobre todo cuando estoy muy estresado, y que hacen que me tenga que acostar, sin luz, ni ruidos, porque también me molestan. La presión, sobre todo es por la frente, encima de los ojos. Me han hablado muy bien sobre los efectos de la Terapia CráneoSacral en estos casos y me gustaría saber la opinión del especialista.*



**Mario Vega Hernández, Osteópata y Terapeuta Cráneo-Sacral diplomado. Es Profesor del Instituto Upledger en España y Director y Terapeuta del Centro de Terapia Cora**  
[www.centrocora.es](http://www.centrocora.es)

**E**l abordaje de las migrañas, jaquecas, dolores de cabeza es una de las frecuentes consultas en clínica diaria, y su relación con el sistema cráneo sacral en muchos casos es muy evidente, por lo tanto se puede ayudar mucho en su tratamiento.

El sistema de membranas craneales denominadas meninges, y su dinámica de movimiento se pueden ver alterados por multitud de problemas, un impacto craneal, accidentes, operaciones, caídas, meningitis, restricciones que se producen en el nacimiento tales como fórceps, ventosas, etc., pueden causar los síntomas de los que hablamos.

### Tratamiento:

No podemos olvidar que los tejidos responden contrayéndose ante los posibles "ataques" que hemos comentado. Si nos apoyamos en uno de los principios Osteopáticos; "la estructura gobierna la función", podemos entender como la restricción puede afectar a un nervio, vena, arteria, causando multitud de síntomas. Es habitual que las migrañas y dolores de cabeza tengan un origen en alguna restricción de las membranas craneales.

Es ahí donde la terapia cráneo sacral de forma no invasiva y sutil va a ayudar a encontrar la restricción y dinamizarla, consiguiendo una elastificación de las membranas contactando con el "movimiento inherente", todo ello va a permitir que en gran medida se consiga la re-

cuperación del problema.

Podemos imaginar un ejemplo: "Cuando tenía 18 años patinaba, y tuve una caída golpeándome en el occipital, recuerdo el dolor y la incomodidad, pero poco a poco fue pasando, el tiempo pasó, y a los 30 años comienza un dolor de cabeza...". La restricción siempre ha estado ahí desde el impacto, las membranas craneales estaban sufriendo desde los 18 años, hasta que un día ya no pueden adaptarse más y surge el síntoma.

Recordar que el cuerpo habla, sólo hay que estar ahí para escuchar lo que necesita. La experiencia nos dice que es un caso ideal para ser apoyado por la Terapia Cráneo sacral ■