

LA MIGRAÑA

MENSTRUAL ~~NO~~

ES PARA

SIEMPRE

por Séfora Bermúdez



Índice

Introducción	3
Qué es la migraña	6
¿Por qué se enciende la migraña?	9
¿Por qué el cerebro asocia y enciende el dolor con la menstruación?	12
Ejercicios para la migraña menstrual	15
Despedida	21



Introducción

Hola, bienvenido, bienvenida a esta masterclass que he titulado "La migraña menstrual no es para siempre". Te agradezco que estés aquí y te animo a que abras la mente para escuchar lo que tengo que contarte. Me llamo Séfora y soy "ex-migrañosa", ya que desde 2007 no tengo crisis de migrañas. Entiendo que si es la primera vez que escuchas la palabra "ex-migrañosa" pueda suponer un fuerte impacto para ti. Llevo desde 2007 sin ningún síntoma y no es algo que me haya inventado yo.

Más adelante te voy a pasar entrevistas a "ex-migrañosos", contactos de profesionales, neurólogos y fisioterapeutas que difunden este mismo mensaje para que veas que es algo real, que no es algo extraordinario y que puede lograrse. En esta masterclass te voy a hablar sobre mi historia. Te voy a hablar de lo que es realmente la migraña y cuáles son esos ejercicios pilares que puedes empezar a aplicar desde hoy mismo para desenchufar estos síntomas de migraña.

Te voy a contar mi historia para que veas cómo se construyó y cómo llegué a saber que se podía vivir sin migraña. **Mis migrañas comenzaron cuando estaba en la adolescencia con 11-12 años.** Eran crisis muy puntuales, normalmente asociadas a exámenes o alguna salida escolar, alguna excursión o un viaje en vacaciones. Tenía pocas migrañas, pero **poco a poco fueron aumentando hasta llegar a la universidad.**

Yo soy bióloga y cuando estudiaba en la facultad de biología **tenía unas 3 ó 4 migrañas con aura a la semana.** El aura, por si no lo sabes, es un conjunto de síntomas que pueden ser visuales. Yo veía "estrellitas", pero hay otras personas que pierden la visión de un ojo. También puede que **olvides palabras sencillas o que sientas hormigueo en la cara, en la lengua o inclusive en el brazo.** Así que, como te imaginarás, tener **4 migrañas a la semana** totalmente incapacitantes era algo que dificultaba -y mucho- el desarrollo de mi vida normal.

Además, **yo tenía migrañas fortísimas asociadas a la menstruación.** Eran menstruaciones dolorosas y con mucha hemorragia. También notaba muchos síntomas cuando estaba ovulando. **Sentía muchísima tensión muscular, contracturas, problemas en las cervicales, bruxismo...** Sin saber que todo esto venía de lo mismo, de esa tensión, de esa preocupación del cerebro, como te contaré más adelante. Mi proceso fue aumentando cada vez más molestias, más dolor.

Hasta que, lamentablemente, **un día toqué fondo debido a un relajante muscular que me pautó mi médico,** sufrí una fuerte reacción a este medicamento y **acabé en una ambulancia camino del hospital.** Me tuvieron que dar un antídoto y fue muy desagradable, convulsionaba... Bueno, fue muy feo y recuerdo encontrarme muy mal y sobre todo muy triste porque siempre estaba enferma, siempre me dolía la cabeza y no sabía qué más podía hacer. En ese momento, **tomé la decisión de encontrarme mejor.**

Físicamente, no sabía si podía hacer algo porque **yo no conocía en aquel momento a nadie ex-migrañoso** ni sabía que podía lograrse, pero decidí que quería ser feliz, que me quería encontrar un poquito mejor y es por ello que me dediqué a leer. Me encantan los libros y me colaba en las facultades de Medicina y Psicología: leía sobre meditación, budismo, sobre todo aquello que yo veía en las referencias bibliográficas que mejora el estado cognitivo de una persona.

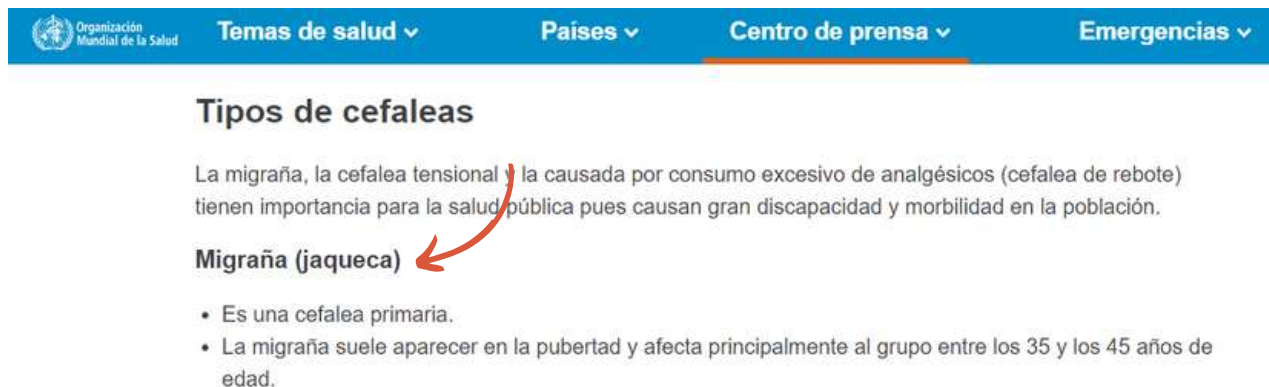
A partir de aquel entonces y **durante un año comencé a introducir cambios en mi vida.** En su mayoría eran **cambios mentales, aunque algunos físicos, con la intención de encontrarme mejor.**

No de curarme de migraña porque no sabía que eso podía lograrse. Empecé a leer, un proceso de autoconocimiento: descubrí lo que es ser PAS (persona de alta sensibilidad) y cómo nuestros sentidos captan muchísima información y la procesan más profundamente. Empecé a aplicar un conjunto de herramientas sin saber que finalmente esto sería lo que "desenchufaría" todas mis crisis.

Cuando he hablado con otros ex-migrañosos, al final he visto que todos hemos acabado haciendo la mayoría de estos ejercicios. Algunos de los cuales te mostraré al final de esta masterclass. Ya te he enseñado que se puede vivir sin migraña, has conocido a una ex-migrañosa y ahora vamos a hablar sobre qué es la migraña. Vamos a la unidad número uno.

¿Qué es la migraña?

En esta unidad vamos a hablar de qué es la migraña. Porque si yo te pregunto qué es la migraña, aunque no pueda escucharte, estoy segura que vas a decir que es una enfermedad crónica para toda la vida, que es hereditaria y que además se debe a: histamina, de músculos, de vasos sanguíneos, de presión atmosférica o de hormonas. Pues bien, en esta unidad voy a **desmontar toda esta definición**, pero insisto: no con algo que me he inventado yo.



Organización Mundial de la Salud

Temas de salud ▼ Países ▼ Centro de prensa ▼ Emergencias ▼

Tipos de cefaleas

La migraña, la cefalea tensional y la causada por consumo excesivo de analgésicos (cefalea de rebote) tienen importancia para la salud pública pues causan gran discapacidad y morbilidad en la población.

Migraña (jaqueca)

- Es una cefalea primaria.
- La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad.

En esta imagen puedes ver la página web de la OMS, la Organización Mundial de la Salud, que es un referente a nivel mundial acerca de la salud en esta sección que habla de la migraña. Y fíjate lo que pone: la migraña es una **cefalea primaria**. Además, también voy a hablarte de la IHS (International Headache Society), es decir, la Asociación Internacional para los Dolores de Cabeza.

Esta asociación es un conjunto de profesionales reconocidos e internacionales que busca **clasificar y difundir los dolores de cabeza**. Esta asociación publica periódicamente una guía que se publica en varios idiomas. Puedes descargarla la del español para ver cómo clasifica la migraña y sorpresa: vuelve a poner cefalea primaria. Esta guía es la que utilizan los médicos para diagnosticar los dolores de cabeza. Así que los profesionales sanitarios tienen acceso a esta documentación y puedes ver cómo define de nuevo cefalea primaria.

No habla de músculos, no habla de enfermedad, no dice que es para toda la vida. Así que vamos a hablar de qué es esto de **cefalea primaria**. Cefalea significa dolor de cabeza y primaria que no se debe a nada físico. Te doy unos minutos para que te recuperes del susto, para que veas que la migraña no se debe a nada físico. No hay hormonas de por medio, no hay problemas de histamina, no hay nada muscular, no hay nada físico responsable de los dolores de cabeza.

Y no lo digo yo, lo dice la OMS y lo dice la IHS, que son asociaciones y agrupaciones de profesionales que se toman muy en serio toda esta difusión y que están regulados. Así que **no hay nada roto dentro de tu cerebro**. Y con esto quiero que te tranquilices, porque **no hay nada malo, estropeado, ni te va a pasar nada grave**, especialmente si llevas tantos años con dolor y si te han revisado y comprobado que no hay nada.

Frente a síntomas nuevos, lo mejor es ir al médico. Pero si te dicen que no hay nada, ya sabes que tu migraña es una cefalea primaria, dolor sin causa física. Para que comprendas esto un poquito mejor, voy a hablarte del **dolor del miembro fantasma**. No sé si lo conoces, pero hay algunas personas que lamentablemente les tienen que cortar un brazo por alguna condición médica, por ejemplo. **Esas personas tienen dolor en una mano, por ejemplo, pero esa mano ya no existe.**

¿Por qué se enciende la migraña?

Imagínate que vas andando por la playa descalza y pisas un erizo lleno de pinchos. ¿Qué sucede? Que **todos tus sentidos y toda tu atención se dirigen al pie, porque te está doliendo**. La función del dolor es captar tu atención para evitar un daño mayor. Entonces tú miras a tu pie, te quitas el erizo, te quitas los pinchos y probablemente laves y desinfectes la herida. Así que **el dolor tiene una función protectora. Trata de mantenerte con vida.**

Si tú te acercas al fuego, hace que te duela para que apartes la mano del fuego. Pero en el caso de la migraña, no hay lesión, no hay pincho, no hay nada que proteger. ¿Por qué sucede esto? Porque **el dolor no solo se enciende para protegerte de peligros, sino también de posibles peligros**. Digamos que se pasa de protector y por si acaso, **te duele para que te apartes de algo, no vaya a ser que te haga daño.**

Voy a ponerte un ejemplo: te ha sucedido alguna vez que **has comido un yogur y te has puesto malísima del estómago**. Has vomitado, has tenido descomposición y has estado tres días fatal. A todos nos ha pasado alguna vez de tomar algo en mal estado o que nos ha caído mal y ese alimento nos deja de gustar. *¿Qué pasa cuando al cabo de 4 días alguien de tu familia te ofrece un yogur?* Buf, te pincha el estómago, te viene una náusea: tu cuerpo intenta que te apartes con estos síntomas de ese yogur, porque la última vez que te lo comiste te pusiste muy enferma. Así que **estos síntomas son protectores, pero para un "envenenamiento", que no es real porque este nuevo yogur no va a matarte.**

Pues con la migraña sucede lo mismo. Está intentando protegerte de eventos que no son peligrosos, pero que **el cerebro considera que son potencialmente peligrosos**. Porque (por lo que yo sé) una copa de vino, un trocito de chocolate o menstruar no van a matarte, ¿verdad? **La migraña se parece más a una conducta fóbica, a un miedo, a una fobia que a una enfermedad**. Recuerda cómo definían esos organismos internacionales la migraña como cefalea primaria, no hay nada físico. **Es tu cerebro el que aprende y enciende o no el dolor.**

¿Y cómo se construye esta migraña?, ¿por qué aparece? Seguro que el primer día o los primeros días que tuviste migraña empezaste a pensar *"¿qué he comido, en qué momento del ciclo menstrual estoy?, ¿qué tiempo hacía?"* Buscabas una causa, un origen, ¿verdad? Y siempre encontrabas algo. Quizá llegaste a la conclusión de que **ese dolor se debía a que estabas menstruando**. Luego, algunas lecturas o algunos profesionales habrán animado este enfoque, y **tú te habrás convencido de que la regla causa migraña**, de manera que la siguiente vez que te tocaba menstruar recordaste la última.

Igual que con el ejemplo del yogur, le coges miedo a todos los yogures y empiezas a asustarte por todas las menstruaciones. Eso es algo que se puede aprender. El dolor se aprende, no se hereda porque no hay nada físico que heredar. Y el umbral del dolor también puede ajustarse. Es decir, **hay familias que son muy protectoras en cuanto a síntomas y dolor, y con menos estímulo es más fácil que estén generando el dolor.**

En cambio, hay otras familias o profesiones que ignoran los golpes y el dolor, y el umbral del dolor sube mucho, de manera que esto se puede regular y el dolor se puede aprender y también desaprender. Como hemos logrado los ex-migrañosos. Así que **empieza a mirar la migraña no como una enfermedad, sino como un miedo aprendido.** Y al igual que hay personas que tienen fobia a volar o a los perros, tu cerebro tiene fobia al chocolate, a menstruar o a dormir poco.

¿Tiene esto sentido para ti? **No quiero que empieces a odiar el dolor.** El dolor tiene una función muy necesaria, como te decía, y es la de mantenernos con vida. No sé si conoces una familia italiana que se apellida Marsili que tienen una mutación genética que les impide tener dolor. **Nunca tienen dolor...** ¿Te imaginas? Pues bien, esas personas tienen graves consecuencias físicas. Por ejemplo, **varios miembros de su familia se han quemado el esófago por tomar sopa muy, muy caliente.**

El padre de la familia Marsili se lesionó una pierna esquiando y se hizo mucho daño. Y como no le dolía su cerebro no encendió el dolor, sus sentidos no prestaron atención a esa lesión y siguió. Se hizo mucho daño en la pierna porque siguió utilizándola a pesar de la lesión.

Así que de momento te he contado que **se puede vivir sin migraña y sin migraña menstrual.** Te he compartido mi historia y hemos hablado de que la migraña no es una enfermedad, es una cefalea primaria, dolor sin lesión, y que el dolor tiene la función de protegerte, de apartarte de aquello que el cerebro considera peligroso o que es un potencial peligro. Y, **¿de qué te protege la migraña menstrual?** Vamos a hablar ahora de por qué el cerebro enciende el dolor asociado a la menstruación.

¿Por qué el cerebro asocia y enciende el dolor con la menstruación?

Comenzamos con esta unidad sobre la migraña menstrual, *¿por qué aparece? ¿qué sentido tiene?, ¿de qué nos está intentando proteger el cerebro?* Primero me gustaría hacerte reflexionar sobre el hecho de que los hombres tienen migraña, ¿verdad? Y los niños, y también las embarazadas y las mujeres con menopausia. El 86% de mis seguidoras con menopausia siguen teniendo dolores de migraña, así que no te creas el cuento de que cuando se va la menstruación se te va a quitar la migraña.

Y no hagas caso de esos profesionales que te dicen que **te embaraces para que se te quite el dolor**. Es cierto que a algunas personas se les quita la migraña menstrual cuando están embarazadas porque **su cerebro está muy distraído en otro evento**, pero al cabo de un mes de haber parido vuelven -e incluso peor- **las migrañas que tenían antes**. Y te encuentras con un bebé que a lo mejor no era muy deseado, con un dolor de cabeza horrible, sin poder dormir y teniendo que atender a un bebé que está llorando 24 horas al día.

Así que recuerda, **la migraña no es algo físico, no intervienen para nada las hormonas**. Quiero recordarte que todas las ex-migrañosas menstruamos sin migraña y no le hemos hecho nada a nuestras hormonas, ni nos hemos inyectado nada, ni nos hemos tomado nada. **Simplemente hemos enseñado al cerebro a que no hay peligro, hemos desenganchado esta fobia**. Hemos tranquilizado el sistema nervioso dándole la información de que **no hay correlación entre menstruación y migraña**.

Entonces te preguntarás *¿y de qué me protege la migraña menstrual?* Porque con el tema de los alimentos a lo mejor tiene un poco más de sentido. **Se piensa que es un veneno, que no nos gusta, que nos duele la cabeza**. Pues bien, aquí suceden dos cosas: primero hay un grupo de mujeres que cuando empezamos a menstruar se nos suele vender socialmente, que es algo **desagradable, sucio, que duele, que está mal de alguna manera**. Entonces empezamos a generar emociones de rechazo frente a la menstruación. Además, cada vez te duele más y se inician los dolores de cabeza, con lo cual es normal ponerle la etiqueta de "**no me gusta**" a este proceso femenino y el cerebro lo que hace es apartarnos de aquello que nosotros rechazamos o sobre lo que generamos adrenalina y cortisol, hormonas del estrés. **Si tú estás frente a algo que te sienta mal, que te hace enfermar, que te hace daño, tú generas una química corporal con tus pensamientos y también tu cuerpo**.

Y eso el cerebro lo recoge y **decide si encender o no la alarma**. Por ello, hay algunas mujeres que rechazan ampliamente su menstruación, que entiendo que no es tu caso, puesto que estás en esta maravillosa comunidad, pero que se empiezan a crear así los dolores de cabeza.

También quiero que reflexiones sobre que hay muchas mujeres con migraña que no tienen ninguna asociación con la menstruación, que **sus dolores de cabeza no encajan en el calendario** para nada con sus ciclos hormonales.

Así que como puedes ver, esto es un proceso aprendido, es una experiencia. Si un día tuviste migraña y te diste cuenta que estabas ovulando, que estabas menstruando, pues ya creaste ese aprendizaje y estabas condicionada. Y en las siguientes, el proceso se va a repetir: **hasta que de tanto repetirse se cronifica, se hace automático y tu cerebro enciende el dolor sin que te des cuenta.**

Estoy segura que alguna vez has ido al baño, te dolía un montón la cabeza y ahí tenías las braguitas manchadas, y has dicho pero *"si yo no sabía que me iba a venir la regla"* Ya, pero tu cerebro sí. Y la migraña es un proceso que cuando está ya fijado es absolutamente automático e inconsciente. Por eso hay migrañas que se encienden durmiendo, porque es tu cerebro el que toma la decisión de encender o no el dolor.

Además, he utilizado el término **crónico** y me gustaría también aprovechar para desmentir que "crónico" es "para toda la vida". Cuando una sintomatología o algo que te sucede es crónico por definición médica, significa que llevas más de tres meses sufriendolo, no que sea para toda la vida. Así que otra manera más de desmentir que la migraña es para siempre.

Ejercicios para la migraña menstrual



En este módulo te voy a enseñar las herramientas para **dejar de tener esta migraña menstrual**. Para ello vas a tener unas hojas descargables con unos ejercicios (aunque no es necesario que lo imprimas, también las puedes ir mirando aquí) y lo vamos a hacer ahora juntas, ¿de acuerdo? Para eso te animo a que tomes papel y lápiz o que imprimas los ejercicios adjuntos.

EJERCICIO N° 1: PENSAMIENTOS SOBRE LA MIGRAÑA

Vamos a imaginarnos que eres una persona que **tiene una fobia horrible a volar**, que no te puedes acercar ni a un aeropuerto y vas a ir a un psicólogo o a un profesional que te va a indicar cómo superar esa fobia. ¿Cuáles son los pasos más comunes para superar unos desencadenantes así? **El primero es cambiar lo que te dices**. Si una persona constantemente dice "a mí me aterrorizan los aviones, yo soy incapaz de volar". Esas palabras y esos pensamientos generan un cambio corporal. Lo que pensamos a veces creemos que es algo invisible que va rebotando dentro de nuestra cabeza. Pero **lo que decimos y lo que pensamos son cambios eléctricos que se transforman en cambios químicos y físicos**. Le dan información a tu cerebro que utiliza para encender o no la alarma.

Por ello **hay que cambiar lo que dices y lo que piensas**. Tenemos que tranquilizar al sistema nervioso y lograr que desenchufe estos síntomas. Por ello **voy a darte unos minutos para que escribas qué es lo que piensas acerca de la migraña y de la menstruación**.

Te voy a poner unos ejemplos de lo que yo pensaba y decía. Por ejemplo, decía "siempre menstruo tengo migraña" o "mis peores crisis de migraña son con la menstruación".

Así que **te animo a que escribas aquello que piensas y dices acerca de la migraña y que está relacionado con tu menstruación**. Espero que hayas tenido tiempo para redactar todas tus frases. Como te decía, **estas frases se transforman en cambios químicos, físicos y eléctricos que el cerebro** utiliza para recoger información y tomar la decisión de si encender o no el dolor.

Así que estas frases tienen que cambiar porque... ¿Tú crees que son tranquilizadoras para el sistema nervioso o alarman al sistema nervioso? Seguramente lo alarman. Por ello voy a pedirte que esas frases que has escrito las transformes. Debes transformarlas en frases que no contengan la palabra **dolor, migraña...** Porque entonces estamos centrándonos en aquello en lo que **estamos intentando evitar**. Y estas palabras tienen una carga emocional muy grande que influiría al cerebro a captar su atención y encender el dolor.

Por ejemplo, en la frase "Las menstruaciones siempre me dan dolor de cabeza", podría decir "con la menstruación tengo la cabeza clara, o me encuentro bien o mi cerebro está sano". Tienes que escribir frases que estén formuladas en positivo, que no hablen del dolor o de la migraña y que se centren en la solución. Que no se queden encalladas en el problema, porque eso va a preocupar a tu sistema nervioso. Así que te propongo que reescribas estas frases, pero que las formules en positivo, que tu diálogo y tus pensamientos comiencen a cambiar para que el cerebro pueda desenchufar estos síntomas porque él se cree que esto sucede de verdad, que esta menstruación es un peligro.

Así que escribe de nuevo frases como "mi cerebro está sano, mi mente está clara, la menstruación es un proceso saludable", todo en positivo y con foco en la solución. Así que a partir de ahora quiero que dejes de decir "me va a venir la regla mañana mi cabeza va a explotar", no. "Mañana me va a venir la regla y es un proceso saludable con el que me voy a encontrar muy bien". Hay que tranquilizar, hay que engañar al sistema nervioso para que comprenda que no vas a morir y que todo está bien.

EJERCICIO N° 2: RECOMENDACIONES PARA SANAR

En un segundo ejercicio, me gustaría que comprendas que esto no es una fobia, es un miedo aprendido, no es nada físico, por lo que el registro de los días de dolor es una de las peores cosas que puedes hacer. ¿Por qué? Porque encuentras asociaciones, así que te voy a pedir ahora que tires a la basura ese calendario, que te borres esa aplicación de móvil que registra tus días de dolor en asociación a la menstruación y que te salgas de esos grupos de Facebook y dejes de seguir a esas personas que te están dando información alarmista que no es real y que no te aporta soluciones. Porque entiendo que si estás leyendo esto es porque has probado esas cosas a evitar desencadenantes, a darle atención al dolor, a buscar asociaciones... Y precisamente es lo que te está haciendo que tengas cada vez más crisis.

Lo ideal durante este proceso es retirarle la atención a la migraña. Si una persona tiene fobia a volar y no hace más que ver películas de accidentes de avión, de leer noticias sobre desastres aéreos, de investigar sobre grupos de personas que han tenido accidentes de avión. Tú qué crees, ¿que esa persona va a superar su fobia, que su sistema nervioso va a estar tranquilo? O que está apuntando constantemente cuántos días quedan para el siguiente viaje hiperventilando y con miedo para ese evento.

Así que te animo a que dejes de registrar, de leer y de seguir a personas que te dicen que la migraña es para toda la vida, que es algo crónico y que se debe a algo hormonal.

EJERCICIO N° 3: ACTÚA, HASTA QUE LO CONSIGAS

Y por último, un ejercicio de cierre que es muy, muy importante. Hay algo que no te he contado acerca del cerebro y que condiciona todo el proceso de la migraña menstrual. **El cerebro no diferencia entre la realidad, entre lo que estás viviendo** y la información que recibes de los sentidos, de lo que estás imaginando. Es algo increíble. Voy a repetírtelo otra vez. El cerebro no diferencia entre realidad e imaginación. Hay un estudio científico que han hecho en la Universidad de Harvard, en donde el psicólogo que hace el estudio toma a grupos de alumnos y les hace ver un documental sobre Madre Teresa de Calcuta, que es una filántropa, una mujer que ha ayudado a muchas personas enfermas.

El redactor de este experimento, les tomó una muestra de saliva antes y después de ver este documental tan bonito y lleno de esperanza y de ayuda a las personas más necesitadas. La inmunoglobulina A (para que me entiendas, es un soldado del sistema inmunitario, es decir, nuestras defensas y están presentes en saliva, lágrimas en otros líquidos corporales) y **observó que cuando veían esta película tan bonita, la inmunoglobulina A se disparaba.**

Es decir, que el cuerpo no estaba en modo peligro. Estaba muy tranquilo y usando todos sus recursos para las defensas del sistema inmunitario. Todo iba bien cuando veían algo bonito su cuerpo estaba tranquilo. En cambio, les hizo recordar a estos estudiantes durante 5 minutos algo muy desagradable: un accidente o la muerte de un familiar. Cerraban los ojos y se imaginaban esta situación tan desagradable y de nuevo les medían antes y **después del experimento la inmunoglobulina A en saliva.**

¿Sabes qué sucedió? Efectivamente, **la inmunoglobulina A se desplomó después de cinco minutos de pensar en algo muy desagradable.** Solo recordarlo. Y ahora viene lo importante: se mantuvo en niveles bajos durante 6 horas. Es decir, que pensar cinco minutos en algo muy malo, el cuerpo lo identificaba como real y lo mantenía encendido durante seis horas. El modo alarma, el cerebro no diferencia si tú miras un perro que si cierras los ojos y te imaginas un perro... Para el cerebro es lo mismo.

Y ahora dime, ¿qué te imaginas tú en cuanto a la menstruación?, ¿que te va a doler?, ¿recuerdas la anterior menstruación y recuerdas cuánto te dolió? Pues el cerebro lo toma como real. No diferencia entre realidad y ficción. Ahora también me gustaría contarte una anécdota real que te va a impactar mucho y que te animará a seguir teniendo mucho **cuidado con lo que piensas e imaginas, porque la clave de todo esto es la emoción**. La emoción que se genera en estas imaginaciones es lo que graba la información en el **inconsciente**.

*Tengo una amiga que era actriz y se puso muy enferma. Se le retiró la menstruación, se mareaba. Tuvo que ir al médico, le hicieron análisis hormonales y vieron que estaba embarazada. Cuando le fueron a hacer la exploración física ecografías, vieron que no había bebé, no había feto. Sus hormonas indicaban que estaba embarazada, pero físicamente no había bebé. ¿Qué sucedía? Pues resulta que mi amiga era actriz. ¿Y adivinas qué papel hacía cada tarde en un teatro de Barcelona? De mujer embarazada. Hacía que estaba embarazada de nueve meses con un cojín todo falso y paría escandalosamente en el escenario. Así que su cerebro no supo diferenciar entre realidad y ficción. Porque mi amiga repetía -la clave es la repetición, es como aprende el cerebro- y le añadía emoción. Era una actriz de método y cada tarde en el escenario escenificada esto y el cerebro no diferenció entre realidad y de ficción **por lo que cambió sus hormonas para adecuarse a este nuevo estado de embarazo cuando no lo estaba**. Tuvo que dejar la obra y al mes siguiente ya le vino la menstruación sin ningún problema.*

Además de cambiar lo que dices, además de estar pendiente de la migraña y escuchar información incorrecta, **te propongo que visualices**. Quiero que te transformes en una actriz y te imagines que ya eres ex-migrañosa y que te entrevisto para mi blog, por ejemplo.

Así que te animo a que escribas el guion de esta obra de teatro que te viene la **menstruación** o que estás ovulando. Utiliza aquel desencadenante que tú tienes en cuanto a la migraña menstrual y **redacta qué es lo que tú quieres que suceda**. Que vas al baño, que te das cuenta de que te ha venido la menstruación, que utilizas tu método de recogida habitual, que estás muy contenta, que estás muy tranquila.

Tienes que **crear una película con mucha emoción, porque la emoción es lo que graba la información en el inconsciente**. Y te voy a pedir que por las noches, antes de ir a la cama, leas este texto, cierres los ojos y te lo imagines y te lo creas porque te recuerdo que es una cefalea primaria. **Hay dolor, pero no hay lesión. Es un miedo que ha tomado tu cerebro**.

Y como el cerebro no diferencia entre realidad y ficción, vamos a darle una ficción tranquilizadora para que con el paso del tiempo acabe ejecutando eso que el cerebro cree como real. Porque durante un tiempo ha construido algo en base a esta emoción de miedo, de este aprendizaje y de esta experiencia.

Así que tiene que experimentar cosas diferentes. Date unos minutos para que escribas esa película que tú quieres que se haga realidad, que contenga mucha emoción y te animo a que la repitas cada noche antes de dormir con los ojos cerrados.

Despedida



Esta masterclass ha llegado a su fin, espero que te haya quedado claro que la migraña es una cefalea primaria, que no es para toda la vida y que es un "encendido" de síntomas por parte del cerebro con la intención de protegerte frente a potenciales peligros. Que tú misma puedes cambiar lo que dices, cambiar lo que piensas y cambiar lo que sientes para transmitir tranquilidad al sistema nervioso y **que se puedan "desenchufar" estos síntomas** al indicarle que no hay peligro frente a tus desencadenantes menstruales.

Y para acabar, me gustaría recomendarte tres recursos que complementen toda esta información que te he estado compartiendo. Y el primero de todos es recomendarte un libro: "Desaprender la migraña". Si tienes migraña y quieres eliminarla, tienes que conocer a Arturo Goicoechea. Es la Biblia de todo este proceso. Arturo Goicoechea es un neurólogo que lleva 30 años difundiendo este enfoque. Ha creado GoiGroup junto con su hija fisioterapeuta, otro familiar y otra fisioterapeuta también, en el que comparte día a día que **se puede vivir sin migraña e incluso ahora está profundizando sobre otros síntomas sin lesión**, pero tiene otros libros, aunque también tiene "Pesadilla cerebral". Él sostiene desde hace 30 años que la migraña es un error evaluativo del cerebro.

Otro segundo libro que quiero recomendarte es este "Cefalea: comprende y soluciona tu dolor de cabeza". Está escrito por Jesús Rubio, un fisioterapeuta muy simpático, ha sido entrevistado en mi cuenta de Instagram y es miembro de la IHS. ¿Recuerdas que al inicio te hablé de esta asociación que es muy importante? Él forma parte de ellos y tiene un libro a todo color, con explicaciones, con ejercicios que explican todo esto que yo digo. **No desde la experiencia personal, pero sí desde la experiencia como profesionales.**

Y para acabar, hay algo que no te puedes perder: **en mi canal de YouTube tengo una lista de reproducción donde entrevisto a ex-migrañosos y hay una en especial que tienes que ver porque era de una ex-migrañosa menstrual.**

Beatriz tenía migraña, había conseguido desactivarlas todas, pero tenía migraña justo con los procesos de la menstruación y estuvo trabajando conmigo y ahora es ex-migrañosa menstrual y explica su experiencia y sus herramientas. Así que te animo a que la veas y que también veas las otras entrevistas de personas que han trabajado conmigo. Y de otros profesionales y personas que han dejado de tener migraña pero no han trabajado conmigo. **Tengo entrevistas de psicólogos y de personas a pie de calle que han dejado de tener migraña y al conocer mi trabajo me escribieron y les entrevisté para el blog.**

Así que anímate a leer a estos profesionales, a ver entrevistas de ex-migrañosos y a comenzar a cambiar lo que dices, piensas y sientes para poder vivir sin migraña menstrual. Espero que te haya gustado, ¡Un abrazo fuerte!

LA MIGRAÑA MENSTRUAL NO ES PARA SIEMPRE

