

dolor de cabeza? Migrañas?

Para evitar el dolor de cabeza matinal es fundamental conocer sus posibles desencadenantes. En caso de que sea muy recurrente o no responda a estos patrones, deberemos consultar con un especialista **La cefalea o dolor de cabeza es insoportable en cualquier momento del día.**

Las causas pueden ser diferentes según la hora en que empezamos a sentir las molestias o la intensidad de las mismas.

Si cuando te levantas por las mañanas parece que tienes un tambor que te golpea fuerte en las sienes, estás mareada o no puedes siquiera abrir los ojos, sería bueno que consultases con un médico.

En este artículo te contaremos las **razones por las que se produce el dolor de cabeza matutino.**

¿Por qué me duele la cabeza al levantarme?

Es habitual que las personas acudan a la consulta médica debido a que no pueden soportar la migraña por las mañanas.

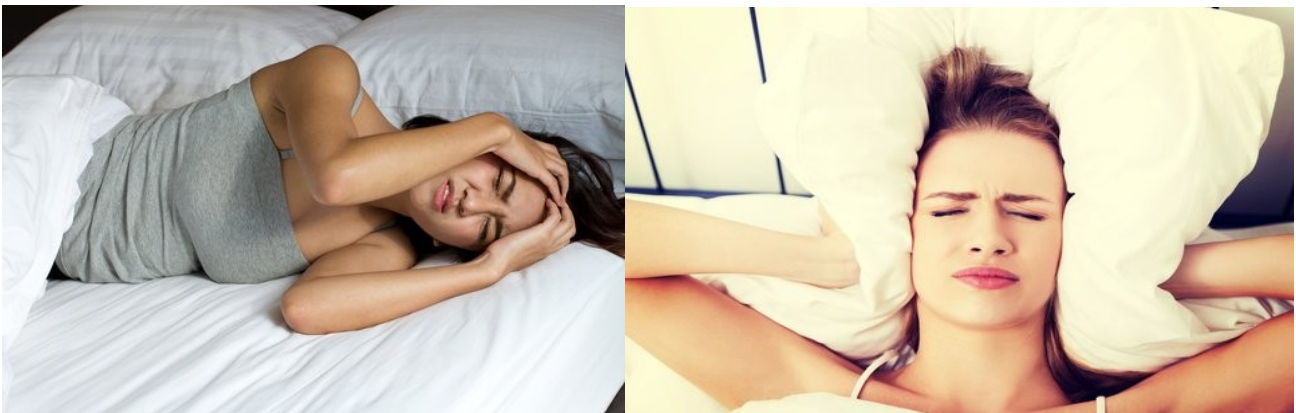
Aunque consuman analgésicos no siempre el dolor remite y **hay muchos casos en los que se mantiene durante todo el día.** Las causas más frecuentes de cefalea matinal son:

Inflamación de los conductos nasales

Cuando se produce una inflamación detrás de la [nariz](#), ojos y mejillas (parte frontal de la cabeza) y nos levantamos hacia adelante al sonar el despertador el resultado es una jaqueca horrible.

En esos casos es necesario **tratar la alergia o la infección que provoca de la hinchazón sinusal** para reducir los síntomas.

Apnea de sueño



Esta condición se define como “leves paradas respiratorias” mientras estamos durmiendo.

Como el cerebro no recibe oxígeno en esos segundos, cuando nos despertamos nos duele la cabeza. **Los signos que delatan apnea son ojeras opacas y cansancio excesivo** (aunque nos acostemos temprano).

Si dormimos con alguien le podemos preguntar si roncamos como una señal adicional a este problema.

Alteraciones del sueño

Más allá de la apnea, que es una condición clínica, también existen factores emocionales y psicológicos que no nos permiten dormir o descansar correctamente.

El estrés, las preocupaciones cotidianas o la ansiedad pueden modificar la calidad del [sueño](#). Muchos vamos a la cama muy tarde y nos levantamos demasiado temprano (no cumplimos las 8 horas “reglamentarias”) y eso repercute en nuestra calidad de sueño.

Las emociones negativas y las recurrentes pesadillas también causan migrañas.

Distraerse por culpa de ruidos o luces externas (un grifo abierto, la luz de la calle, la televisión encendida, ronquidos, etc.) contribuye a no descansar como corresponde y al otro día sufrir dolor de cabeza.

Tensión muscular

Si no dormimos lo suficiente, estamos contracturados o en una postura incorrecta, padecemos de pesadillas o insomnio, etc. los músculos del cuello y hombros se tensan, **presionan sobre el cráneo y producen dolor de cabeza.**

Es necesario utilizar una almohada y un colchón adecuados para poder no solo descansar mejor, sino también apoyar por completo la [columna](#) vertebral y, sobre todo, las cervicales.

Exceso de medicamentos

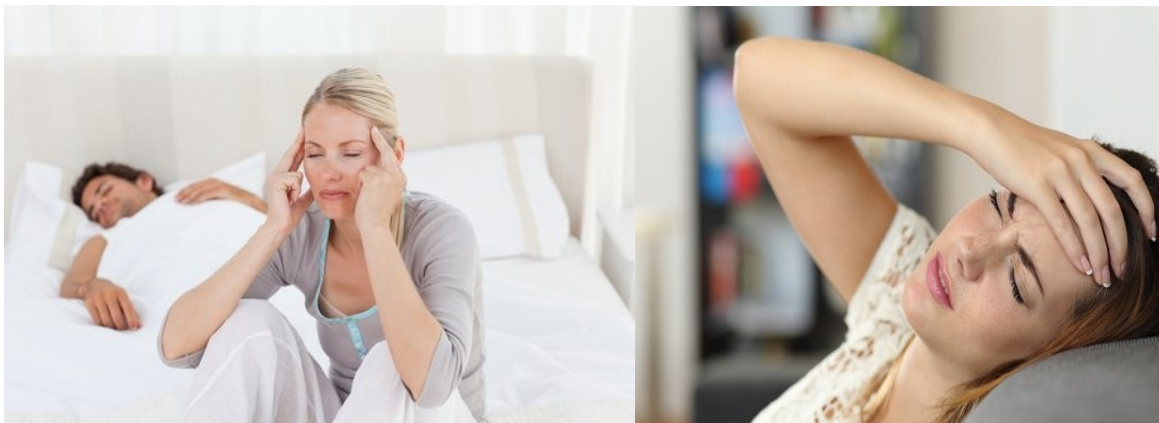
Básicamente de fármacos destinados, justamente, a aliviar la cefalea. Cuando el dolor se produce dos o más veces a la semana es habitual recurrir a medicamentos (recetados o de venta libre).

El uso excesivo de analgésicos provoca un efecto contraproducente. Esto quiere decir que los mismos medicamentos causan dolor por las mañanas.

Entre los tipos de fármacos que deberíamos evitar para no sufrir migraña matinal se encuentran:

- Aspirinas
- Paracetamol
- Descongestionantes
- Analgésicos
- Narcóticos

Deshidratación



Es bueno recordar que durante la noche no consumimos líquidos ni alimentos. Si bien el cuerpo no está en movimiento como en las horas del día, también necesita hidratarse.

Cuando no bebemos agua en cantidad suficiente los vasos sanguíneos ubicados en la cabeza se contraen para equilibrar los niveles de líquido que hay en el organismo. Esto **dificulta la llegada de oxígeno a la sangre y provoca dolor de cabeza.**

Rechinar los dientes

El [bruxismo](#) es una condición muy habitual en los niños (aunque también se produce en menor proporción en los adultos) y se conoce popularmente como “rechinar los dientes” al dormir.

Este hábito inconsciente lleva a tensionar los músculos de la mandíbula y a impactar negativamente en la cabeza, lo que puede derivar en dolor y molestias al levantarnos.

Postura incorrecta

Uno de los errores más habituales al momento de dormir y que repercute en cómo nos levantamos por las mañanas es dormir en una posición poco natural.

Esto significa que si dormimos “enrollados” o de una forma extraña, al otro día no solo **nos dolerá la cabeza, sino también la espalda, el cuello, los hombros**, etc.

Evita que la cabeza esté demasiado baja y trata de dormirte boca arriba o de lado. Procura no dormir boca abajo. No olvides que una postura adecuada tanto de la cabeza como de la espalda ayuda a que la sangre circule correctamente y se eviten dolores matinales.

Presión arterial y diabetes

Ambas condiciones pueden desencadenar migraña en las mañanas. Esto se debe a que, en las dos, los vasos sanguíneos se dilatan, la [presión](#) del flujo sanguíneo aumenta y los músculos se tensan, incidiendo sobre la cabeza.

Orientación de la cama

Nos referimos a las enseñanzas del *feng shui*. Según esta filosofía oriental, la cama ha de estar siempre orientada hacia el norte, con el objetivo de favorecer el descanso y la relajación durante la noche.

Por supuesto que esto tiene una razón “científica”: el magnetismo que ejerce el centro de la tierra y que actúa como un imán sobre nosotros.

Piernas inquietas

Este síndrome está descrito como una **necesidad incontrolable de mover las extremidades inferiores.**

Es una de las causas de alteración del sueño, ya que provoca espasmos musculares y mantiene al cerebro en constante vigilia. Puede derivar en dolor de cabeza al despertar.