



CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LAS CEFALIAS

Alfredo Salazar 314. Séptimo piso. Consultorio 705. San Isidro

Citas e Informes: 222 - 2020 Fax : 51 - 1 - 222-2020

www.centrodecefaleas.com

BIOFEEDBACK

El Biofeedback o Biorretroalimentación, es una técnica de tratamiento en la cual se entrena al paciente a mejorar su salud usando señales de su propio cuerpo (Retroalimentación). Procesos autonómicos o involuntarios como al frecuencia cardiaca, que antes se pensaban no podíamos regular, son los que el paciente aprende a gobernar.

Probablemente uno de los primeros en usar Biofeedback, sin saberlo, fue el escapista Houdini. Él logró controlar el reflejo nauseoso (que todos tenemos al introducir un cuerpo extraño a la región posterior de la boca) y así lograba esconder una llave en esta zona. Luego sacaba esta llave y efectuaba su truco de escape. Houdini controló un reflejo involuntario.

En el dolor de cabeza crónico benigno del tipo Tensional o en el Migrañoso, la Tensión muscular y el Flujo sanguíneo que se dirige preferentemente a la cabeza (*siento que la cabeza me va a estallar*), son dos de los mayores problemas que el paciente presenta.

Con este método, el paciente recibe el entrenamiento para poder relajar la musculatura y aumentar el flujo sanguíneo distribuyendo este a las manos y los pies. Estas dos técnicas han sido demostradas en varios estudios científicos, que logran mejorar la frecuencia y severidad de los dolores de cabeza.

Como todo lo que se aprende por primera vez en la vida, el Biofeedback necesita de una disposición completa del paciente para poder aprenderlo. Es un método en donde el paciente toma una parte activa en el tratamiento, de ahí que su mente debe estar abierta y receptiva.

El método consiste en “conectar” al paciente a un computador y registrar (por ejemplo en el paciente con Migraña) la Temperatura en las manos y la tensión muscular en la región Frontal. El paciente recibirá diferentes comandos y el objetivo es aumentar la temperatura de las manos y disminuir la tensión muscular. Esto se logrará en las primeras sesiones y así se pondrán nuevas metas, las que el paciente irá cumpliendo. Aproximadamente en 8 sesiones, el paciente habrá aprendido a regular respuestas antes pensadas como autonómicas.

Este método, eventualmente, nos ayudará a disminuir la medicación o incluso retirarla, enseñarle al paciente a manejar mejor las situaciones que le generan un ataque y así mejorar su calidad de vida para que pueda desarrollarse normalmente en sus labores.