

# SALA CABIESES

## LOS NERVIOS<sup>1</sup>

FERNANDO CABIESES

### CEFALEA

El otro día, me decía un colega neurólogo: “Oye, eso de las cefaleas es un dolor de cabeza...”. Gramaticalmente correcto y médicamente okey.

Lo cierto es que hay libros enteros que no hablan sino de los montones de clases de dolor de cabeza o cefaleas que puede tener cualquier ciudadano; y uno de los rubros comerciales más importantes de la industria farmacéutica son las pastillas para el dolor de cabeza.

Claro está, lo primero que una persona común y corriente piensa cuando sufre de dolores de cabeza repetidamente o en forma crónica es que tiene algo serio, desde una sinusitis hasta un tumor cerebral. Mientras más se preocupa, más le duele hasta que, haciéndole caso a sus amigos, se gasta un montón de plata para hacerse una resonancia magnética y, como esta sale negativa (¡qué lindo!), se va a consultar a un médico.

### CEFALEAS TENSIONALES

Las más frecuente de las cefaleas son las llamadas cefaleas tensionales, causadas, claro está, por la tensión nerviosa. La verdad es que hay épocas en el Perú en las que quien no está tenso es un débil mental. Ese dolor de cabeza es muy molesto, pero nunca

es terrible y se inicia generalmente en la parte posterior de la cabeza y la nuca. Para bajar la tensión nerviosa, hay varios recursos vegetales entre los cuales la valeriana (*Valeriana* sp.) es uno de los más conocidos y menos problemáticos. La que usamos más frecuentemente en el Perú no es la que está registrada en Europa, sino una especie muy cercana que crece en nuestra sierra y viaja por todo el Perú (*Valeriana pinnatifida*). Como remedio para la tensión nerviosa y el insomnio, da lo mismo cualquiera de ellas. Puede ser una taza de la infusión o una cucharada de la tintura alcohólica. Esa es la mejor yerba.

Hay muchas otras que, tomadas en infusión, “calman los nervios”. Ahí están la manzanilla (*Matricaria chamomilla*), la flor del naranjo o de azahar (*Citrus aurantium*), el paico (*Quenopodium ambrosioides*), el romero (*Rosmarinus officinalis*) las hojas de la guanábana (*Anona muricata*) y las hojas del maracuyá (*Passiflora edulis*). Desde luego, para el médico es muy fácil decirte que descansas, que te relajes, que no te preocupes, que tomes vacaciones. Todo, cuando todo se derrumba, si no estás tú ocupándote de todos los detalles y viendo que tu barco no se hunda. Es hasta cruel decirte que descansas, pero la verdad es que vas a tener que tomarte un descanso y procurar desconectarte un poco de las tensiones a que te llevan

<sup>1</sup> TEXTO EXTRAÍDO DEL LIBRO *AYER Y HOY* (2003), PP. 83-88. PUBLICACIÓN AUTORIZADA POR PATRICIA CABIESES.

las circunstancias que te rodean. No hay cómo escoger...

El peor de todos los dolores de cabeza es la llamada jaqueca o migraña. Cuando se presenta en serio, te deja hecho un miserable guiñapo humano porque, al lado del dolor que es feroz, hay un terrible malestar general, náuseas y vómitos, horror a la luz fuerte y a los ruidos y a todo lo que te dé la gana. ¡Y a veces esto dura dos o tres días! El dolor, por lo general, comienza en una mitad del cráneo (hemi-crani, migraña) y puede generalizarse. Duele tanto y hace sufrir tanto al paciente que hay quien considera que este síntoma es uno de los más intensos del ser humano enfermo. Pero no es una enfermedad grave y muy rara vez puede poner la vida en peligro, a menos que te ataque cuando tienes que manejar tu auto a cien por hora, de noche y en la Carretera Central.

Hay un grupo de medicamentos industriales que se usan para el tratamiento de la jaqueca. Los mejores provienen de los alcaloides de un pequeño hongo llamado cornezuelo del centeno (*Claviceps purpurea*), especialmente la ergotamina y derivados cercanos. El honguito de la historia es muy tóxico, pues tiene muchos alcaloides diferentes, uno de los cuales, querido lector, es el LSD. Por eso necesitas de la industria para prepararlo.

Y como en algunos casos de migraña juegan un rol muy importante los procesos alergizantes, los antihistamínicos y los corticoides son armas frecuentemente usadas por los médicos. Hay que ser muy cuidadoso con estos medicamentos, porque su función farmacológica puede tener serios inconvenientes.

En el terreno cercano de las plantas al natural, Jim Duke, muy famoso botánico-médico y gran amigo del Perú, recomienda una hierba que no hay por aquí,

llamada en inglés Feverfew (*Tanacetum parthenium*), cuyo consumo en infusión es un buen remedio para la migraña. Quizás lo puedas conseguir escribiéndole a una herboristería-norteamericana. En infusión, repito, porque si mascas las hojas te produce una fuerte reacción en las encías y la lengua. Y está contraindicada durante el embarazo o la lactancia.

Hay varias plantas que, ocasionalmente, vemos pacientes que se benefician tomando una taza diaria de infusión: el kion (*Zingiber officinale*), la corteza del sauce peruano (*Salix humboldtiana*), el ya repetitivo ajo (*Anilina sativum*), la menta (*Menta piperita*), el tanaceto (*Tanacetum vulgare*), el tomillo (*Thymus vulgaris*) y el rizoma del palillo o cúrcuma (*Curcuma longa*). Todas esas infusiones han sido probadas por pacientes desesperadas con sus migrañas y un buen porcentaje han quedado satisfechas.

## ENFERMEDADES MENTALES

En general, mucho se dice de las enfermedades “de los nervios” que, hablando sencillamente, son trastornos emocionales. Antes, hace dos generaciones, se decía que estaba “mal de los nervios” el tío esquizofrénico o el hermano manícodepresivo. Hoy se habla más claro porque ya casi todos sabemos que hay una clara diferencia entre una enfermedad mental y una dolencia emocional. Los psiquiatras y los psicólogos nos han enseñado a diferenciarlas, y es raro que alguien te pregunte qué planta es buena para la esquizofrenia o para la enfermedad bipolar.

## PROBLEMAS EMOCIONALES

En cambio, la automedicación todavía es un campo de batalla en los problemas emocionales, que ahora se han complicado terriblemente con los trastornos producidos por el consumo de sustancias

que actúan sobre el sistema nervioso, tanto fuera de la ley —como la cocaína, la marihuana, el LSD, etc.— como los que puedes comprar sin vergüenza en la esquina, como el alcohol y el montón de sedantes que te vende el muchacho que atiende en la botica, sin receta... porque eres su amigo.

Sobre todo eso habría qué escribir un libro completo. Material abundantísimo me sale hasta por las orejas.

Pero para esas cosas no hay plantas medicinales fuera de las que te he mencionado al hablar de la cefalea tensional. Por lo menos, no es fácil usarlas y aquí me quedo. Y, haciendo un paréntesis, escribiré un párrafo sobre el estrés.

## EL ESTRÉS

Todos hablan sobre el estrés, se quejan del estrés y le echan la culpa al estrés de todo lo que les pasa. Y todos olvidan lo que a cada momento comprobamos sobre la vida. Ya hemos visto que la vida es un continuo equilibrio. Si te falta agua, te mueres. Y si te sobra, te ahogas. Si te falta oxígeno, te puedes morir. Pero si te

meten el oxígeno por la vena, te da una embolia y te llevan a un sitio muy bonito, en las afueras de Lima, un sitio tan bonito que la gente se muere por ir allá. Ya vimos que si tienes mucho colesterol se te tapan las arterias y te da lo que llaman un “patapúfete”. Pero si tienes muy poco colesterol, puedes también terminar con una pijama de madera.

Perdóname el lenguaje festivo, pero esto va en serio. Va en serio porque lo mismo pasa con el estrés. La vida normal es continuo equilibrio con el estrés; un continuo equilibrio entre los estímulos excitantes que vienen del medio en que vives y la capacidad del organismo para responder equilibradamente a los estímulos que vienen de afuera. Y es igual al agua. Si los estímulos sobrepasan largamente tus necesidades y tu capacidad de responder, te ahogas. Y solamente a lo que está sobre tus fuerzas le llamas estrés. Pero recuerda siempre que el estrés es indispensable para una vida equilibrada. Si te retiras de todo estrés, te “jubilas” abandonando los estímulos necesarios para tu vida, tus capacidades pronto se atrofian y tu vida se arruina oxidada y seca. ¡El estrés es necesario! Todo es cuestión de medida.