

## ¿Qué son las migrañas?

Una migraña es un tipo severo de dolor de cabeza que se siente como un dolor intenso en uno o ambos lados de la cabeza. Las personas que experimentan migraña también pueden tener otros síntomas. Algunas personas experimentan náuseas, vómitos o no pueden soportar la luz y el sonido. Es un padecimiento más común de lo que se cree y solo en España, esta enfermedad afecta a [más de 5 millones de personas](#).

Algunos tipos de migrañas son con aura – llamada también migraña clásica -, sin aura, y otras con aura pero sin dolor de cabeza. Aquellos que tienen el primero experimentan diferentes signos que les advierten antes del ataque de migraña, por ejemplo, ven luces. La segunda es la migraña más común y no hay señales de advertencia antes de un ataque de migraña. Aquellos que experimentan el tercero, tienen un aura o experimentan diferentes síntomas de una migraña pero no tienen dolor de cabeza. El número de veces que una persona experimenta un ataque de migraña difiere, ya que algunos pueden tenerlo varia.

## ¿Por qué los pacientes con migraña toman CBD?

Los tratamientos comunes para la migraña son los analgésicos farmacéuticos, los antieméticos (para detener las náuseas) o los triptanos. Algunos estudios han demostrado que el uso de CBD puede tener un efecto positivo sobre la migraña<sup>1</sup>. El CBD se fabrica a partir de la planta de cannabis, que se sabe que tiene la reputación de ser un [analgésico natural muy potente](#). El CBD no tiene ningún efecto intoxicante.

Las migrañas suelen comenzar en una parte del cerebro conocida como el hipotálamo. Una migraña puede desencadenarse como respuesta a un estrés extremo. A pesar de la causa, la mayoría de las personas que sufren de migrañas tienen el neurotransmisor serotonina en niveles que están bastante desequilibrados<sup>2</sup>.

Tener serotonina en niveles bajos puede causar la dilatación de los vasos sanguíneos, lo que aumenta los casos de ataques de migraña. Se ha demostrado que el cannabis aumenta los niveles de serotonina al prevenir la dilatación de los vasos sanguíneos<sup>3</sup>. El aumento de los niveles de serotonina disminuirá el inicio de los ataques de migraña.

Además, en otro [estudio](#) se propone que el CBD sirve como analgésico para los dolores crónicos<sup>4</sup>. Considerando que, [en un estudio realizado en el 2016](#)<sup>5</sup> ha concluido que en realidad disminuye la frecuencia de los ataques de migraña.

El Dr. Ethan Russo, en su teoría de la Deficiencia Clínica de Endocannabinoides, ha dado una explicación de cómo funciona y combate el dolor causado por las migrañas<sup>6</sup>. Esta teoría sugiere que determinadas enfermedades son la causa de deficiencias particulares en el sistema endocannabinoide. Se trata de un sistema biológico que funciona como respuesta a los tipos de cannabinoides llamados endocannabinoides, que se encuentran de forma natural en el cuerpo, pero que también pueden ser suministrados por la ingesta de productos de cáñamo. La deficiencia de estos endocannabinoides biológicos en el cuerpo puede causar dolores crónicos, incluyendo migrañas<sup>7</sup>. Según el neurólogo Russo, el CBD regula y activa los receptores del sistema endocannabinoide y alivia el dolor.

# ¿Cuáles son los beneficios de usar el CBD para tratar las migrañas?

El cannabis se ha utilizado como analgésico durante miles de años, como afirma el [Instituto Nacional del Cannabis](#).

Mucha gente cree que el CBD «coloca». Esto no es cierto, ya que el elemento responsable de esta sensación, conocido como THC, no está contenido en la estructura química del CBD. Por lo tanto, el consumo de CBD no producirá una sensación de euforia.

Esto también se demostró en un [estudio con 127 participantes](#), que sufrían de tipos de dolores de cabeza crónicos como migrañas. A los participantes se les dio una combinación de THC-CBD todos los días durante un mes. Se sabe que el CBD actúa como un efecto contrario al THC y también ayuda a reducir el dolor. Los participantes experimentaron una disminución de sus dolores de un 55%. Este estudio también demostró que el CBD era mejor que los medicamentos recetados para aliviar el dolor de las migrañas.

# ¿Cuáles son los efectos secundarios del CBD en el tratamiento de la migraña?

Aunque el CBD se considera generalmente seguro, también hay personas que sufren de efectos secundarios. Los efectos secundarios incluyen náuseas, diarrea, somnolencia, pérdida del apetito y sequedad de boca. Sin embargo, los síntomas eran raros y no tan severos como algunos medicamentos convencionales utilizados para tratar la migraña.

## Dosis de CBD para las migrañas

La dosis recomendada de CBD puede variar mucho y causar confusión. La dosis varía dependiendo de la concentración de aceite CBD del producto. Cada persona es diferente y por lo tanto reacciona de manera diferente ante el CBD.

## Método de escalonamiento

Recomendamos el método de escalonamiento de Leinow & Birnbaum para encontrar la dosis ideal. Para más detalles sobre la dosis y todas las tablas necesarias, lea nuestro artículo sobre la [dosis de CBD](#):

1. En primer lugar, decida una microdosificación, una dosis estándar o una microdosificación. En el libro «*CBD: A patient's guide to Medical Cannabis*» Leinow & Birnbaum recomiendan comenzar la migraña con una **microdosis** (ver diagrama). La dosis puede ser cuidadosamente aumentada a una **dosis estándar**.
2. Una vez que se haya decidido por una de las tablas de dosificación, busque su peso corporal en la columna de la izquierda. Si se encuentra entre los valores mostrados, utilice el valor aproximado como guía.

3. Comience con la dosis diaria más baja durante la semana 1. Esta es su **dosis inicial**. Sigala durante una semana.
4. Escuche a su cuerpo y tome notas si es posible. Si lo considera necesario, puede aumentar la dosis, mantenerla durante una semana y así sucesivamente. No es necesario tomar las gotas de una sola vez. Para cantidades mayores, es aconsejable dividir las gotas en mañana, mediodía y noche.
5. Si nota algún efecto negativo, reduzca la dosis. No se trata de aumentar la dosis constantemente, sino de encontrar la dosis ideal. Una dosis demasiado baja o una dosis demasiado alta son menos efectivas.
6. Una vez que haya encontrado una dosis con la que se sienta cómodo, manténgala. Esta puede ser su **dosis ideal** de ahora en adelante.

## ¿Cómo puedo usar el CBD para tratar las migrañas?

Si decide tomar el aceite CBD por vía oral, simplemente coloque unas gotas debajo de la lengua y manténgalo hasta que se absorba completamente en su boca. No lo trague de inmediato, sino que espere a que se absorba. Esto hace que la digestión y la absorción sean mucho más fáciles. También puede tomarlo en cápsulas o mezclarlo con una bebida.