

¿Por qué nos duele la cabeza al tomar bebidas frías?

La causa es un fenómeno benigno conocido como esfenopalatino ganglioneuralgia o, más familiarmente, congelación cerebral.

Uno de los trucos más empleados por los habitantes del hemisferio norte, ahora que el calor azota con fuerza esta zona del planeta, es sin duda recurrir a las bebidas frías. Zumos, granizados, refrescos o simplemente agua helada, son algunas de las opciones predilectas. Las hay más o menos sanas y con sabores para todos los gustos, pero todas tienen algo en común: beberlas muy deprisa puede provocarnos un dolor de cabeza corto, pero intenso.

Se trata de un fenómeno conocido familiarmente como “congelación cerebral”, aunque su nombre más técnico es esfenopalatino ganglioneuralgia o neuralgia del ganglio esfenopalatino. Se calcula que aproximadamente una de cada tres personas ha experimentado uno de estos episodios en algún momento de su vida, aunque es mucho más frecuente en pacientes con tendencia a las migrañas, en los que se produce en un 85% de casos. No es grave y suele desaparecer tan rápido como aparece, ¿pero qué es exactamente?

La clave está en las arterias

Las causas de este tipo de dolor no son totalmente conocidas, aunque existen algunas teorías al respecto.



Un estímulo frío provoca que la arteria cerebral anterior se dilate para aumentar el flujo sanguíneo y subir la temperatura

s
ac
ep
ta
da
ha
st
a
el
mo
me
nt
o
la
ex
pu
so

en
20
12
el
eq
ui
po
de
l
do
ct
or
Jo
rg
e
Se
rr
ad
or
,
de
la
Un
iv
er
si
da
d
de
Ha
rv
ar
d,
al
ll
ev
ar

a
ca
bo
un
pe
qu
eñ
o
ex
pe
ri
me
nt
o
co
n
13
pa
rt
ic
ip
an
te
s,
qu
e
tu
vi
er
on
qu
e
to
ma
r
ag
ua

mu
y
fr
ía
a
tr
av
és
de
un
a
pa
ji
ta
e
in
fo
rm
ar
si
se
nt
ía
n
al
gú
n
do
lo
r
mi
en
tr
as
ta
nt
o.

Pa
ra
le
la
me
nt
e,
se
so
me
tí
an
a
un
a
pr
ue
ba
co
no
ci
da
co
mo
do
pp
le
r
tr
an
s
cr
an
ea
l,
co
n

la
qu
e
se
me
dí
a
el
fl
uj
o
sa
ng
uí
ne
o
en
el
ce
re
br
o.
De
es
te
mo
do
,
pu
di
er
on
co
mp
ro
ba
r

qu
e
el
do
lo
r
co
in
ci
dí
a
co
n
un
a
di
la
ta
ci
ón
de
la
ar
te
ri
a
ce
re
br
al
an
te
ri
or
,
qu
e

a
su
ve
z
ac
ti
va
el
ne
rv
io
tr
ig
ém
in
o,
pr
ov
oc
an
do
es
e
do
lo
r
in
te
ns
o
en
la
zo
na
de
la
fr

en
te
,
si
mi
la
r
al
de
al
gu
na
s
mi
gr
añ
as
.

Dicha dilatación se produce al aparecer un estímulo frío con el fin de aumentar el flujo sanguíneo y evitar una disminución de la temperatura en la zona. Por suerte, tan pronto como se produce la aclimatación, la arteria vuelve a contraerse y el dolor desaparece.

La razón por la que esto ocurre al beber o incluso comer alimentos muy fríos reside en que la estimulación local de la garganta penetra profundamente en el sistema nervioso, así como con los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro, según explica el profesor Robert Smith en un artículo para Scientific American.

Sin embargo, estas neuralgias se pueden generar también por otros motivos, como la introducción de la cabeza en agua muy fría, de ahí que sea bastante frecuente en buzos.

De cualquier modo, sea cual sea el estímulo en cuestión, el dolor no reviste gravedad. Eso sí, puede ser bastante intenso,

por lo que se recomienda a las personas propensas a padecerlo que tomen las bebidas muy frías a sorbos pequeños. Si aun así no puede evitarse, el doctor Serrador demostró en su día que beber agua tibia puede ayudar a reducir el tiempo de recuperación, que normalmente no suele ir más allá de los cinco minutos.

Fuente: hipertextual.