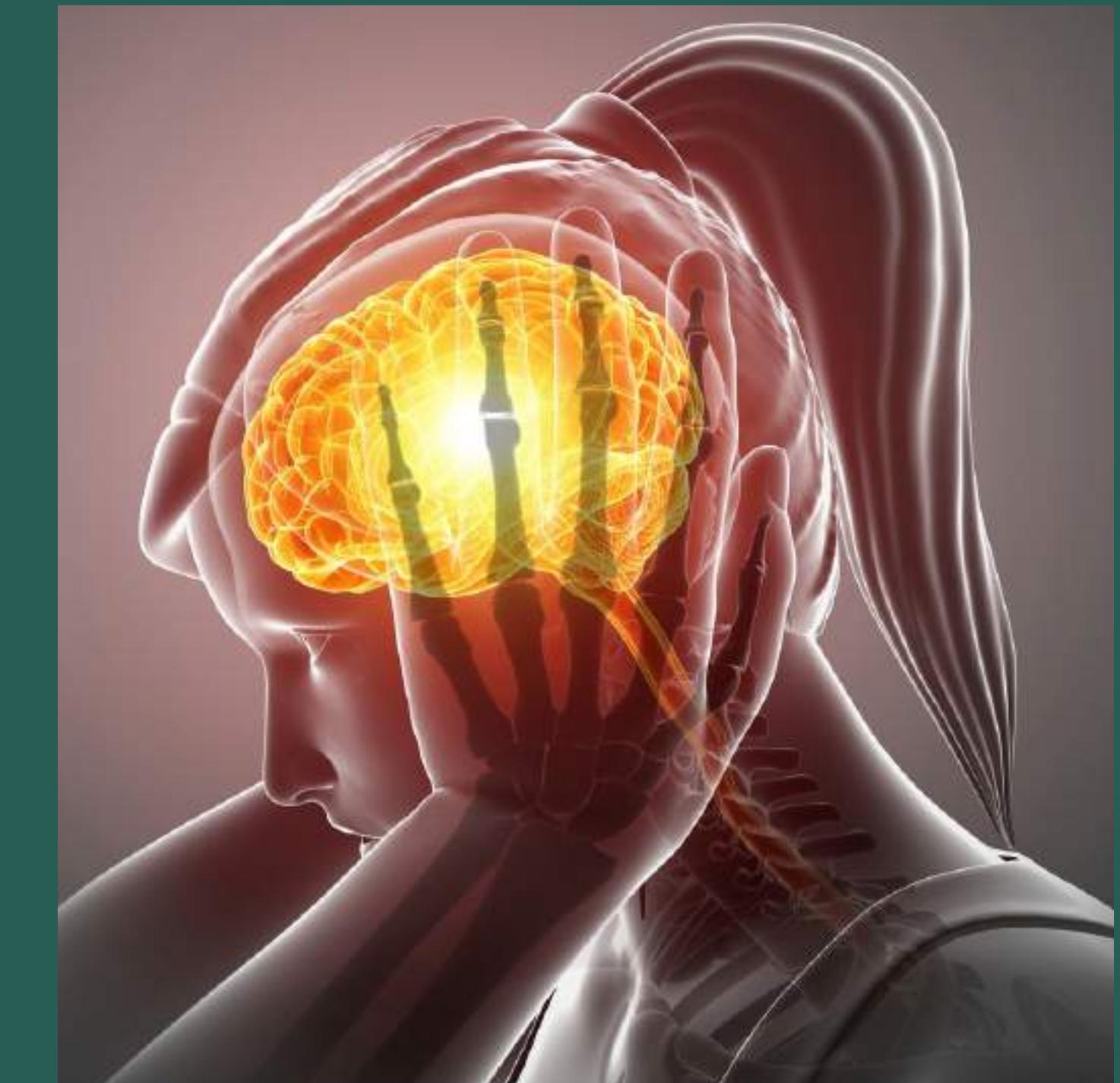


El Gong en la migrañas

Vicente Saus Cantero
Gong Player
Terapeuta ocupacional
USM Fte de San Luis



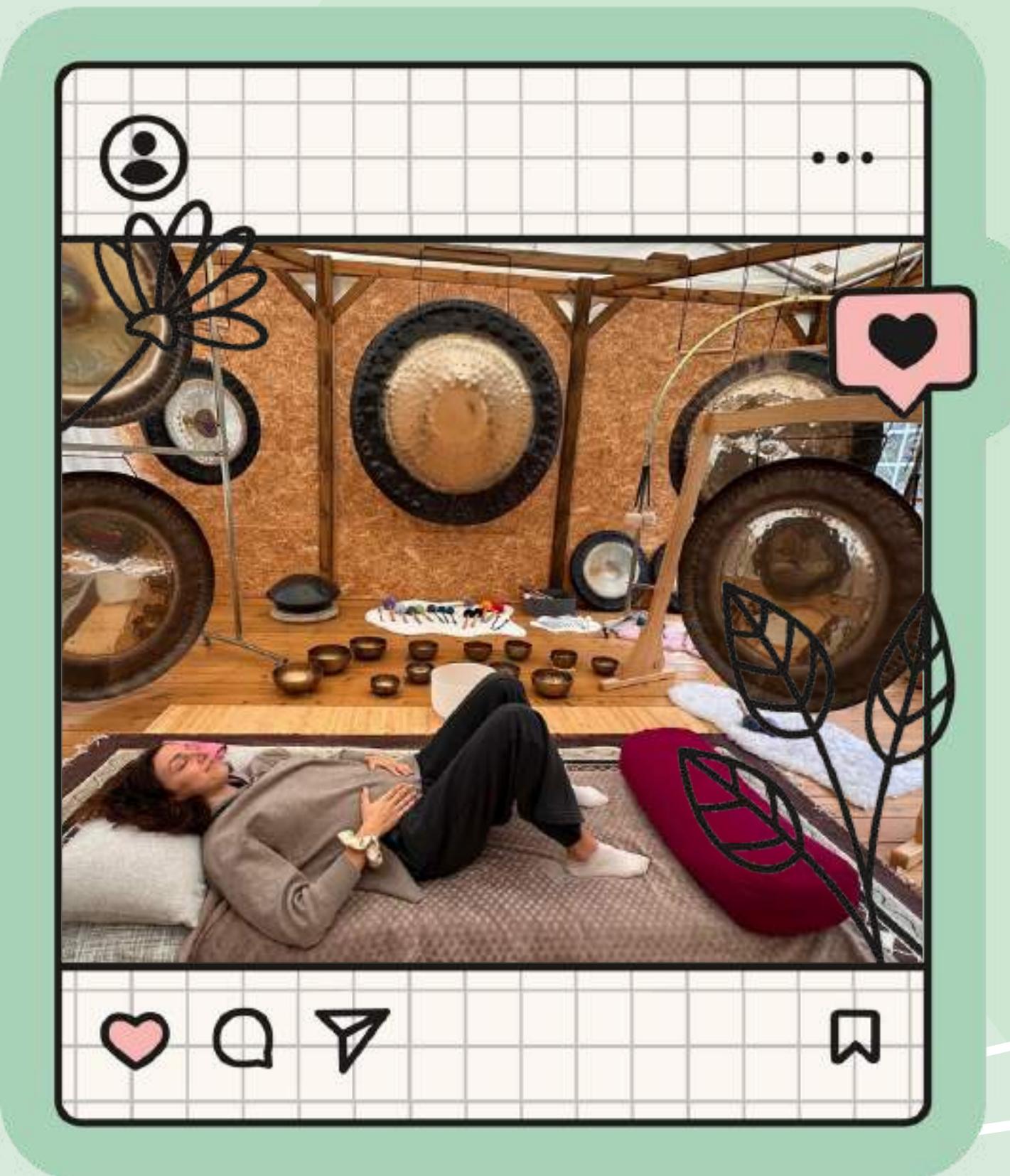
INTRODUCCIÓN



Los baños de Gong están ganando interés como terapia complementaria para diversas condiciones, incluidas las migrañas. Aunque la evidencia científica directa aún es limitada, muchos usuarios reportan alivio sintomático y beneficios generales que pueden contribuir a la reducción de la frecuencia e intensidad de las migrañas.

Aquí tienes un enfoque integral sobre el uso de baños de Gong para las migrañas:

¿QUÉ ES UN BAÑO DE GONG?



Un baño de Gong es una inmersión sonora en la que se utiliza principalmente el Gong (junto con otros instrumentos armónicos, como cuencos o handpan) para inducir estados de relajación profunda, meditación y regulación del sistema nervioso autónomo.



¿Cómo puede ayudar con las migrañas?

1. Reducción del estrés y la ansiedad

- El estrés es uno de los principales desencadenantes de las migrañas.
- El baño de Gong activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación profunda.
- Disminuye los niveles de cortisol y puede ayudar a prevenir crisis migrañosas.

2. Estimulación del sistema límbico

- Las vibraciones afectan estructuras cerebrales como el hipotálamo y la amígdala, regulando la respuesta al dolor y la emoción.
- Algunas frecuencias pueden inducir ondas cerebrales theta y delta, relacionadas con estados de sueño profundo o meditación, lo cual ayuda en la modulación del dolor.



¿Cómo puede ayudar con las migrañas?

3. Alivio del dolor

- Las vibraciones mecánicas suaves pueden actuar como analgésicos naturales, interfiriendo con las señales del dolor (teoría de compuerta).
- También se ha observado que promueven la liberación de endorfinas y serotonina, que tienen un rol analgésico y de bienestar.

4. Mejora de la calidad del sueño

- Muchas personas con migraña tienen trastornos del sueño.
- El baño de Gong mejora el sueño profundo y reduce los microdespertares, lo que puede disminuir la frecuencia de migrañas.

🔬 ¿Qué dice la ciencia?



- Aunque los estudios específicos sobre baños de Gong y migrañas son escasos, la evidencia sobre terapias sonoras (como cuencos tibetanos o música vibracional) muestra efectos positivos en:
 - Percepción del dolor.
 - Estrés.
 - Presión arterial.
 - Tensión muscular.

Un estudio de 2016 (Goldsby et al.) mostró que los baños de sonido disminuyen significativamente la ansiedad, el dolor físico y la depresión.



Recomendaciones prácticas

✓ Cuándo usarlo

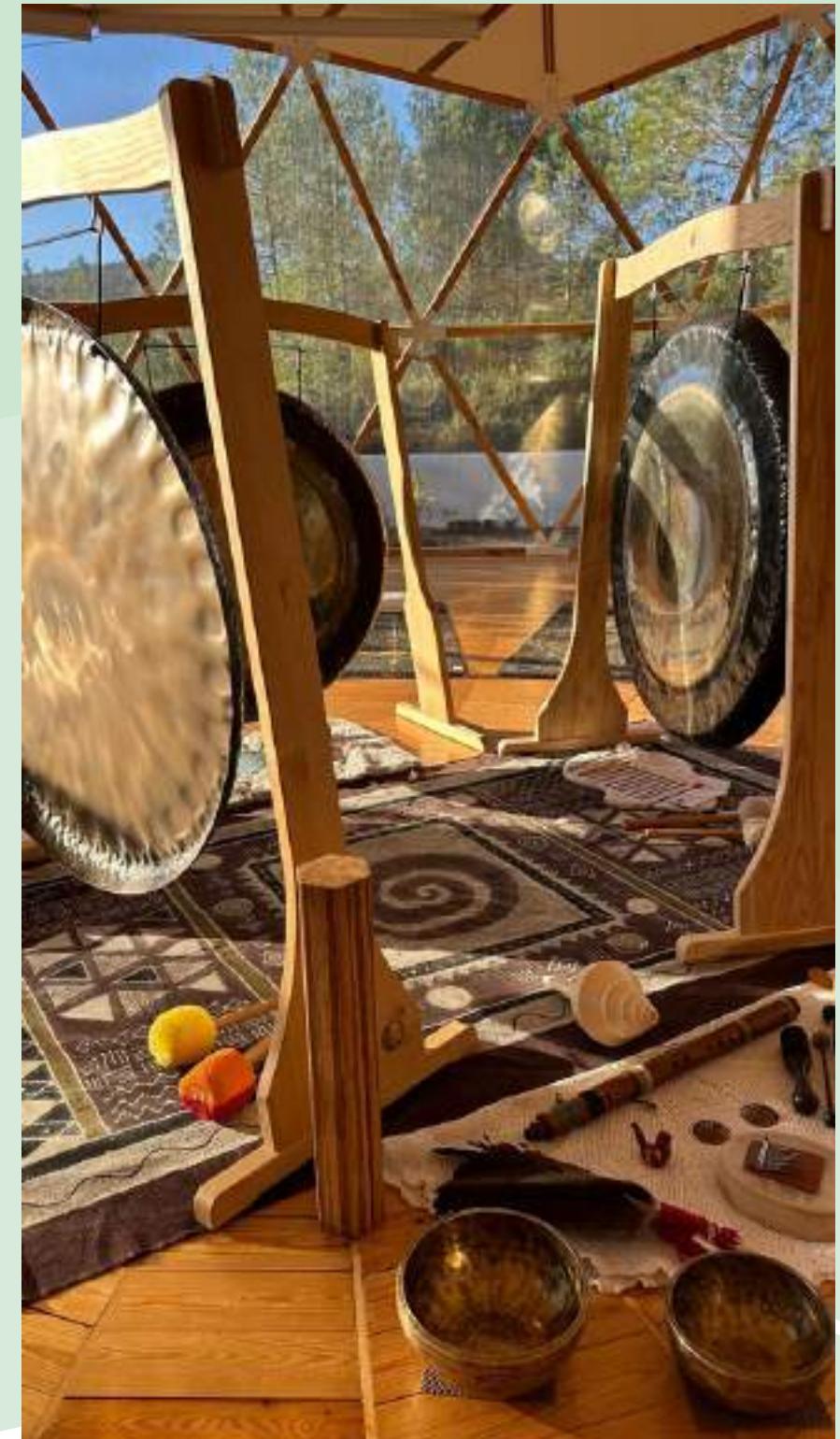
- Como prevención: sesiones regulares pueden reducir la frecuencia.
- Durante una migraña leve: en algunas personas puede aliviar síntomas si se realiza con sonidos suaves y en entornos oscuros.
- Después de una crisis: para facilitar la recuperación y el descanso.

✗ Cuándo evitarlo

- Durante una migraña aguda e intensa con fotofobia y fonofobia severas (hipersensibilidad a la luz y el sonido), el Gong podría agravar los síntomas.

✓ Cómo aplicarlo

- Entorno oscuro y silencioso.
- Duración: entre 30 y 60 minutos.
- Empezar con frecuencias graves y suaves (menos intensas).
- Posición cómoda: tumbado o sentado, con apoyo cervical.





Combinación con otras prácticas

- Mindfulness corporal o escáner corporal durante el baño.
- Aromaterapia suave (lavanda, eucalipto).
- Yoga Nidra como integración posterior.



Conclusión

Los baños de Gong pueden ser una herramienta complementaria eficaz para aliviar el estrés, modular el dolor y mejorar la calidad de vida de personas con migrañas.

No sustituyen la atención médica, pero pueden integrarse en un enfoque holístico de tratamiento.

