

# 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.

