



El bulbo olfatorio y las migrañas

Los pacientes que consultan por migrañas, en lo más intenso del dolor, no pueden soportar aromas fuertes, o que incluso esos aromas producen sensaciones anormales como náuseas o mareos.

Dra. Gabriela Díaz

Medicina Integrativa. Doctora en Medicina General. Experta en Cannabis Medicinal Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina. Médico prescriptor de Sociedad Uruguaya de Endocannabinología. Máster en Psicobiología.
Sitio Web Oficial: <https://www.dragabrieladiaz.com>

La migraña, más allá de ser una cefalea episódica, representa una condición sensorial compleja donde el dolor convive con fenómenos de hipersensibilidad, alteraciones autonómicas y respuestas emocionales intensas. En este contexto, el sistema olfativo —y en particular el bulbo olfatorio— emerge como un actor relevante, tanto en la fisiopatología como en el

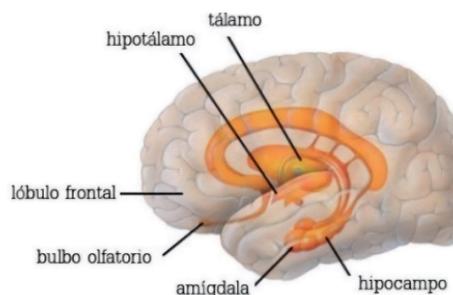
abordaje terapéutico de la migraña.

Varios de los pacientes que consultan por migraña han relatado que, en lo más intenso del dolor, no pueden soportar aromas fuertes, o que incluso esos aromas producen sensaciones anormales como náuseas o mareos.

Este artículo explora la relación entre el bulbo olfatorio y las migrañas desde una perspectiva neurobiológica, clínica y simbólica, integrando hallazgos recientes y propuestas terapéuticas innovadoras.

El bulbo olfatorio

Puerta límbica y modulador sensorial



El bulbo olfatorio es la primera estructura cerebral que recibe información olfativa desde la mucosa nasal. Su conexión directa con el sistema límbico —incluyendo la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo— lo convierte en un modulador emocional y autonómico. Esta vía explica por qué ciertos olores pueden desencadenar o intensificar una crisis migrañosa, especialmente en pacientes con hipersensibilidad sensorial.

Estudios como el de Villar-Martínez y Goadsby (2022) han demostrado que personas con migraña presentan alteraciones en el volumen del bulbo olfatorio, así como en el flujo sanguíneo regional durante la estimulación olfativa. Estas modificaciones podrían estar relacionadas con procesos de sensibilización central y disfunción autonómica.

Hasta el 70% de los pacientes pueden desarrollar dolor de cabeza tras la exposición a ciertos olores.

Osmofobia e hiperosmia

Síntomas sensoriales subestimados

La osmofobia —aversión intensa a los olores— y la hiperosmia —percepción exacerbada de estímulos olfativos— son síntomas frecuentes en pacientes migrañosos.

Según Doherty (2021), hasta el 70% de los pacientes pueden desarrollar dolor de cabeza tras la exposición a ciertos olores. Además, la osmofobia se ha asociado con mayor discapacidad, presencia de alodinia y vértigos.

La variabilidad en la respuesta a los olores sugiere una interacción entre factores fisiológicos, psicológicos y ambientales. Algunos estudios incluso han reportado que

los pacientes migrañosos presentan menor capacidad para discriminar olores, a pesar de su hipersensibilidad subjetiva.

“Personas con migraña presentan alteraciones en el volumen del bulbo olfatorio, así como en el flujo sanguíneo regional durante la estimulación olfativa”.

Aromaterapia ambiental

Evidencia experimental y potencial terapéutico

La investigación publicada por García-Larreta et al. (2019) aporta una perspectiva



práctica al uso del olfato como medicina. Aunque el estudio se centró en conos nasales, sus hallazgos sobre los efectos analgésicos de los aceites esenciales de manzanilla (*Chamaemelum nobile*) y hierba luisa (*Cymbopogon citratus*) pueden extrapolarse a otras formas de aplicación más suaves y simbólicamente integradoras, como los hornitos, difusores o inciensos.

La vía olfativa permite una interacción directa con el bulbo olfatorio, modulando neuroquímicos como serotonina, histamina y prostaglandinas. Esta acción puede contribuir a la regulación del dolor, la ansiedad y la respuesta autonómica.

Propuesta integrativa

Aromaterapia ambiental como medicina sensorial

En el abordaje de la migraña desde una perspectiva integrativa, la aromaterapia —mediante hornitos, difusores o inciensos— se presenta como una herramienta terapéutica potente, ética y simbólicamente significativa. Lejos de ser una técnica complementaria superficial, el uso consciente de aromas medicinales permite una intervención no invasiva, profundamente conectada con la experiencia subjetiva del paciente.

Aplicaciones clínicas sugeridas

- Uso de hornitos o difusores con aceites esenciales en momentos de crisis o como rutina preventiva.

- Integración de aromas en espacios terapéuticos para favorecer la regulación emocional y sensorial.

- Selección personalizada de aceites según el perfil sensorial del paciente, evitando olores gatillo.

- Acompañamiento simbólico donde cada aroma representa una cualidad terapéutica (calma, claridad, relajación).

Por otro lado, la colocación tópica de ungüentos de eucalipto, menta o mentol en la zona frontal y occipital también ayuda a calmar subjetivamente la sensación de dolor y produce cierto bienestar en algunos pacientes.

Aromas sugeridos y sus cualidades

La aromaterapia ambiental se convierte en una herramienta que honra la sensibilidad, transforma el dolor y devuelve al paciente el poder de elegir cómo vincularse con su cuerpo y su entorno

terapéuticas

Así, la aromaterapia ambiental se convierte en una herramienta que honra la sensibilidad, transforma el dolor y devuelve al paciente el poder de elegir cómo vincularse con su cuerpo y su entorno. Sintiendo bienestar más rápidamente.

En la siguiente tabla se mencionan algunos aceites esenciales y sus propiedades terapéuticas.

Integrar estas herramientas a nuestra vida



|  Aroma esencial |  Propiedades principales |  Emoción asociada |
|--|---|--|
| Lavanda | Calmante, analgésica, antiespasmódica | Paz, contención |
| Romero | Estimulante, mejora la concentración | Foco, claridad mental |
| Ylang-Ylang | Afrodisíaco, relajante, equilibrante hormonal | Sensualidad, apertura |
| Eucalipto | Descongestionante, purificante, antiviral | Libertad, expansión |
| Bergamota | Antidepresivo, regulador emocional | Alegría, confianza |
| Menta piperita | Refrescante, analgésica, digestiva | Despertar, energía mental |
| Incienso (Frankincenso) | Meditativo, antiinflamatorio, inmunoestimulante | Tranquilidad, conexión |

cotidiana, no solo nos conectará con nuestras emociones y el momento presente, sino que también puede ayudarnos a mitigar los síntomas desagradables de la migraña. Viviendo una vida más plena y aumentando nuestro bienestar.

Referencias bibliográficas

1. Doherty, C. (2021). Aumento de la sensibilidad al olfato y migrañas. Verywell Health.
2. Villar-Martínez, M.D., & Goadsby, P.J. (2022). Pathophysiology and Therapy of Associated Features of Migraine. *Cells*, 11(2767). <https://doi.org/10.3390/cells11172767>
3. García-Larreta, F.S., et al. (2019). Efecto analgésico de los aceites esenciales de manzanilla y hierba luisa en cefaleas. *Revista Dominio de las Ciencias*, 5(3), 415-433.