

# **Dolor de Cabeza**

## **Lo que tiene que saber**

La cefalea o dolor de cabeza es una de las consultas más frecuentes en la práctica médica. La mayoría de las personas ha sufrido o sufrirá un dolor de cabeza en su vida. Pero cuando comienza a presentarse en forma frecuente puede terminar afectando sus actividades sociales, educativas, laborales o familiares. En este caso, puede aumentar el gasto médico, afectar su capacidad para trabajar y cuidar de su familia además de generar ansiedad y preocupación.

La mayoría de las cefaleas no son una enfermedad grave y todas o casi todas pueden ser tratadas eficazmente. Sin embargo, debe prestarse atención a los dolores que son frecuentes o intensos.

### **Tipos de Cefalea**

No todos los dolores de cabeza son iguales ni se tratan de la misma manera. Es importante que pueda identificar el dolor con sus características, frecuencia, duración, intensidad, estímulos que lo desencadenan y síntomas acompañantes. **NUNCA SE AUTOMEDIQUE.**

#### Migraña:

- El dolor comienza o se localiza de un lado de la cabeza.
- Es pulsátil o punzante, de intensidad moderada a severa.
- Aumenta con la actividad física o esfuerzos como toser.
  - Intolerancia a los ruidos, a los olores o a la luz.
  - Náuseas o vómitos.
- Puede estar precedida por fenómenos visuales como flashes de luz.
- Puede asociarse con síntomas visuales como aparición de líneas zigzagueantes u hormigueos o entumecimiento de los miembros.

Estos dos últimos ítems pueden ocurrir antes o durante el ataque de migraña pero no duran más de una hora.

#### Cefalea tensional

- El dolor se siente como una vincha o un dolor opresivo alrededor de la cabeza.
  - Es un dolor sordo, constante, no punzante.
  - No se asocia con náuseas ni vómitos.

#### Cluster headache o cefalea en racimos:

- El ataque suele despertar al paciente del sueño habitualmente después de 2 a 3 horas del inicio o generalmente a la misma hora.
- El dolor se ubica en el mismo lado de la cabeza y se acompaña de enrojecimiento ocular y catarro nasal del mismo lado.
  - El lado opuesto no se afecta.
- Habitualmente el paciente necesita moverse, caminar, sentarse y pararse.

### **Cuáles son las causas del dolor de cabeza:**

La mayoría tienen una base genética. El paciente puede tener otros miembros de su familia que sufren de algún dolor de cabeza y que puede ser desencadenado por los mismos estímulos.

Puede disminuir el impacto del dolor si identifica y evita los disparadores específicos como:

- Factores ambientales –climáticos, olores y ruido-
  - Emocionales y stress.
  - Comidas y/o bebidas.

### **Tratamiento**

Hay varios tratamientos para el dolor de cabeza.

- Tratamiento sintomático: para aliviar los síntomas de un ataque.
  - Tratamiento preventivo: para disminuir la frecuencia y la intensidad o prevenir la aparición de nuevos ataques.

Además de los tratamientos médicos, mantener un estilo de vida sano haciendo actividad física en forma habitual, respetar los horarios de comidas –adaptados a su actividad- evitando los ayunos prolongados, no fumar y evitar los estímulos disparadores cuando los identificó.

### **CUÁNDO DEBE CONSULTAR CON EL MÉDICO?**

Es importante que haga la consulta cuando:

- Tiene más de un ataque por semana.
- Si está tomando analgésicos diariamente o excediendo la dosis recomendada.
- Si presenta un cambio en el dolor de cabeza o un cambio en el patrón de dolor –características-
  - Si se asocia con rigidez de cuello o fiebre.
- Si se asocia con vértigo, inestabilidad en la marcha, dificultad para hablar y debilidad o entumecimiento de los miembros.
  - Confusión o letargo.

- Cuando empieza y persiste después de un golpe en la cabeza.
  - Si comienza después de los 50 años.
- Si tiene un dolor de reciente comienzo con historia de cáncer, enfermedad autoinmune o HIV.