

DOLOR DE CABEZA

Cefalea



INCMNSZ

*Dra. Irene Treviño Frenk
Dr. Carlos G. Cantú Brito
Departamento de Neurología y Psiquiatría*

DOLOR DE CABEZA (CEFALEA)

Nueve de cada diez personas en algún momento de su vida padeció o padecerá algún tipo de Dolor de Cabeza o Cefalea. Éste es uno de los principales motivos de consulta médica tanto en consultorio como en urgencias.

TIPOS DE CEFALEA

La Cefalea puede ser una enfermedad aislada (Cefalea Primaria) o asociarse a otros problemas médicos (Cefalea Secundaria). Cuando el dolor de cabeza se presenta más de quince días al mes se llama Cefalea Crónica.

Las más frecuentes son: Cefalea Tensional, Migraña, Cefalea en Racimos y Neuralgia del Trigémino.

Tipos de cefalea

Características

Cefalea Tensional

Los dolores de cabeza tensionales son los que se producen por contracción muscular en cabeza y cuello/hombro, generando un dolor intenso que puede ser persistente. Por lo general, es un dolor opresivo en ambos lados de la cabeza que se describe como la sensación de tener una banda ajustada en la frente o la sensación de un casco ajustado. Es el tipo más común de dolor de cabeza.

Migraña

Es un dolor de cabeza pulsátil que puede ir de moderado a intenso. Suele presentarse en un solo lado de la cabeza (no siempre es el mismo). Se acompaña de náuseas, con o sin vómito, visión de luces y molestia a la luz o sonidos fuertes.

El dolor puede durar desde unas horas hasta tres días y, dependiendo de su intensidad, llega a ser muy incapacitante.

Cefalea en Racimos

Estos dolores de cabeza inician rápidamente y causan un dolor insoportable y cortante como un "cuchillo alrededor de un ojo". Los ataques duran hasta tres horas, se repiten frecuentemente a lo largo de semanas y después desaparecen, en la mayoría de las veces, por meses o inclusive años.

A diferencia de la Migraña y la Cefalea Tensional, la Cefalea en Racimos es más común en hombres.

Neuralgia del Trigémino

Se trata de un dolor localizado en algunas porciones de la cara, inervadas por el nervio trigémino (en la frente y alrededor del ojo, en la región maxilar o en la mandíbula).

Este dolor inicia rápidamente y se percibe como un toque eléctrico que dura de segundos a minutos. Ocasionalmente el dolor se desencadena por estímulos en la región (tocarse, contacto con el agua, lavarse los dientes, etc.).

EL MANEJO DE LA CEFALEA CRÓNICA

La Cefalea Crónica puede ser una complicación de las cefaleas primarias. Por ejemplo, un paciente con Migraña, con dolor que se presente más de quince días al mes tendría entonces “Cefalea Crónica tipo migrañoso”.

El consumo excesivo de analgésicos puede empeorar la Cefalea Crónica. Se habla de alta frecuencia de consumo de analgésicos cuando es mayor a tres veces por semana. El rebote se percibe cuando después de tomar un analgésico, el dolor desaparece pero posteriormente regresa, incluso con mayor intensidad.

En algunas ocasiones el médico puede indicar un tratamiento para prevenir los dolores de cabeza, especialmente cuando el dolor es frecuente o incapacitante.

Es deseable que el paciente conozca las manifestaciones de su enfermedad y la forma en que las rutinas y hábitos de su vida diaria se relacionan o desencadenan el dolor de cabeza.

Llevar un Calendario y un Diario de Control de Cefalea son herramientas efectivas que el paciente puede elaborar para, junto con su médico, analizar y detectar las causas y patrones relacionados con el dolor.

Paciente y médico deben trabajar en equipo para lograr el tratamiento más efectivo de prevención y control de la Cefalea.

EJEMPLO DEL DIARIO DE CEFALEA

En el Diario se pueden anotar:

- Alimentos relacionados con el Dolor de Cabeza.
- Duración del dolor.
- Tipo de dolor (dolor opresivo, pulsátil, toque eléctrico, etc.).
- Intensidad (en escala del 1 al 10, siendo el 10 el peor dolor de su vida).
- Localización (frente, mandíbula, un lado de la cabeza, etc.).
- Medicamentos consumidos (especialmente mencionar analgésicos).
- Cantidad de horas de sueño.
- Hábitos o actividades relacionadas al Dolor de Cabeza.

18 de Julio
Hoy me dolió la cabeza después de hacer ejercicio, era un dolor intenso en la frente.

20 de Julio
hoy desayuné un sandwich con queso y un vaso de leche con chocolate
a las 11 de la mañana empezó el dolor de cabeza en el lado izquierdo
a las 11:30 me seguía doliendo incluso más fuerte y me tomé una pastilla de paracetamol
el dolor de cabeza me duró 1 hora más, me acosté a dormir para intentar que se me quitara.

EJEMPLO DEL CALENDARIO DE CEFALEA: Junio 2015

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4 ● 8	5 ● 6	6
7	8	9 ● ◆7	10 ● ◆8	11 ● ◆5	12	13
14	15	16	17	18 ● 4	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 ● 6	29	30				

● Días con cefalea

1-10 Intensidad de dolor (en una escala del 1 al 10)

◆ Factor exacerbante (por ejemplo, menstruación)

Una dieta balanceada, ejercicio físico y terapia de relajación también son medidas útiles para la prevención y control de la Cefalea Crónica

LA MIGRAÑA Y LA ALIMENTACIÓN

Algunos alimentos e ingredientes pueden provocar Migraña. Los más comunes son las bebidas alcohólicas, la cafeína, algunas frutas, semillas, quesos y chocolates. El Diario de Control de la Cefalea ayuda a identificar qué alimentos e ingredientes es mejor evitar.

ALIMENTOS QUE PUEDEN EMPEORAR O PROVOCAR DOLORES DE CABEZA

- Vino tinto
- Vino blanco
- Otras bebidas alcohólicas
- Plátanos
- Cítricos
- Chocolate
- Glutamato monosódico (conservador que puede detectarse leyendo las etiquetas de contenido de los productos empacados)
- Queso
- Pan recién horneado (levadura)
- Alimentos en escabeche
- Café, té, refrescos de cola
- Nueces
- Endulzantes artificiales

FACTORES QUE PUEDEN DESENCADENAR O EMPEORAR CUALQUIER TIPO DE DOLOR DE CABEZA

- Días ajetreados, largas jornadas de trabajo o estudio
- Emociones: depresión, ansiedad, decepción, frustración, inclusive emociones agradables.
- Mala postura
- Mandíbulas tensas
- Olores
- Saltarse comidas
- Patrones de sueño irregulares
- Cambios climáticos y de presión barométrica

SE NECESITA AYUDA DE UN ESPECIALISTA (NEURÓLOGO O INTERNISTA) CUANDO:

- El Dolor de Cabeza no cede, empeora en lugar de mejorar.
- El Dolor de Cabeza se presenta más de tres veces por semana.
- Se ingieren medicamentos diario o casi diario para aliviar los síntomas del Dolor de Cabeza.
- El dolor empieza luego de lesiones en la cabeza, esfuerzo excesivo, estiramientos o actividad sexual.
- Los dolores de cabeza comenzaron luego de haber alcanzado los 50 años de edad.

EL DOLOR DE CABEZA AMERITA VALORACIÓN URGENTE CUANDO SE ACOMPAÑA DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS

- Cuello rígido
- Fiebre
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Síntomas que afectan ojos, oídos, nariz y garganta
- Mareo, dificultad para hablar, entumecimiento, debilidad u hormigueo
- Confusión
- Vómito severo o persistente
- Cambios en la conducta

Descubrir la causa del Dolor de

Cabeza puede no ser una tarea fácil, pero haga equipo con su médico, obsérvese, con la ayuda de los cuadros busque el patrón en las causas del dolor, elabore su Diario y Calendario de Control de Cefalea y ayude a su médico a encontrar el tratamiento adecuado para prevenir o controlar su Dolor de Cabeza.

UNIDAD DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
“Dr. Mariano García Viveros”

COORDINACIÓN
Maritza Rosas Arriaga

DISEÑO E ILUSTRACIONES
Judith Lefni Zermeño Rodríguez

JEFA DE LA UNIDAD
Dra. Marina Rull Gabayet



Educación Para la Salud

INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

