

## CONSEJOS PARA EL PACIENTE CON CEFALEA



El dolor de cabeza (cefalea) es uno de los síntomas que con más frecuencia padece el ser humano, y como consecuencia de ello uno de los principales motivos de consulta tanto al médico de cabecera como al especialista de Neurología. Por otro lado es también la principal causa de automedicación y por tanto de iatrogenia, es decir, de problemas de salud provocados por el uso incorrecto de medicamentos.

### ¿A quien afecta?

En España cerca de 4 millones de personas padecen cefalea de forma habitual. Es el más frecuente de los dolores que padece el ser humano provocando en nuestro país la pérdida cada año de 13 millones de jornadas laborales. Se calcula que alrededor del 95% de la población ha presentado alguna vez dolor de cabeza.

### ¿Qué tipos de cefaleas existen?

El conocer la causa de una cefalea es fundamental para tratarlas de la forma más adecuada. Atendiendo a su causa identificamos 4 grandes tipos de cefaleas:

- ✚ **Vasculares:** el dolor de cabeza se debe a un trastorno de los vasos sanguíneos que riegan el cerebro (se contraen para luego dilatarse). La más famosa de este grupo es la jaqueca o migraña.
- ✚ **Tensionales:** estas son las más frecuentes de todas. Se producen cuando presentamos trastornos emocionales, estrés, ansiedad, etc. Estos estados provocan contractura de los músculos cervicales que se manifiestan como dolor de cabeza de predominio en la nuca o difuso. La cefalea tensional es la más característica de este grupo.
- ✚ **Orgánicas:** son secundarias a enfermedades localizadas en el interior del cráneo, tales como inflamación de las meninges, tumores, hemorragias, etc. Son extremadamente graves y constituyen por tanto urgencias médicas.
- ✚ **Otras:** éstas son consecuencia de patologías diversas no relacionadas con el cráneo, como la gripe, trastornos de la visión, fiebre, etc.

## ¿Cuáles son las características más importantes de las cefaleas?

- ✚ **Inicio** de la misma: en la adolescencia, edad adulta, tras un traumatismo...
- ✚ **Frecuencia**: ver si aparece espontáneamente o tras alguna circunstancia como la menstruación, toma de algún alimento, sueño... Si aparece a periodos fijos o de forma imprevista.
- ✚ Su **duración** suele ser variable y nos puede orientar para el diagnóstico. Las cefaleas tensionales suelen durar varios días mientras que las vasculares son más cortas.
- ✚ Por su **localización**, las encontramos bilaterales afectando a toda la cabeza o a un solo lado como en el caso de las jaquecas. Las cefaleas tensionales suelen localizarse preferentemente en la parte posterior de la cabeza (occipital)
- ✚ El **horario** de aparición suele ser también de gran ayuda en el diagnóstico, algunas aparecen durante la noche o cuando tenemos sueño, otras cuando nos despertamos como la migraña, otras van apareciendo gradualmente durante el día como las cefaleas tensionales.
- ✚ **Intensidad y tipo** de dolor: ayudan menos a distinguir de que tipo de cefalea se trata, aunque por regla general las cefaleas tensionales o crónicas por abuso de analgésicos suelen ser más llevaderas que las vasculares y las orgánicas.
- ✚ El **comienzo** suele ser brusco en las vasculares y lento y progresivo en las tensionales.
- ✚ Los **síntomas acompañantes** tales como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, etc. suelen ser típicos de la migraña, mientras que la visión borrosa, falta de concentración, mal humor suelen acompañar a las cefaleas tensionales y crónicas.

## ¿Qué signos de alarma debemos conocer?

Debería acudir lo antes posible a su médico en aquellos casos que:

- ✚ El dolor de cabeza sea muy intenso, sea la primera vez que lo ha tenido sobre todo si usted tiene una edad superior a los 50 años.
- ✚ El dolor empeora progresivamente y no mejora con los analgésicos.
- ✚ Si se encuentra somnoliento o se acompaña de fiebre.
- ✚ El dolor de cabeza ha cambiado de características, es distinto a los anteriores.

## Consejos para mejorar la cefalea

La mayoría de las cefaleas son benignas y no esconden un problema de salud grave. Su manejo además de en la correcta utilización de los analgésicos se fundamenta en:



- ✚ Evitar el **estrés**.
- ✚ Tomar una **dieta** equilibrada, no saltarse ninguna comida. Evitar el uso abusivo de alcohol, cafeína y por supuesto de tabaco.
- ✚ Realizar **ejercicio físico** moderado de forma regular. Se recomienda fundamentalmente andar al menos una hora al día.
- ✚ Evitar las **malas posturas** durante el trabajo. Si se está durante largos periodos de tiempo en una mesa de despacho u ordenador, es útil parar unos minutos para realizar ejercicios de relajación para disminuir la tensión muscular de cuello y hombros.
- ✚ **Dormir** un número suficiente de horas al día, al menos 7 horas. Intentar dormir siempre a la misma hora evitando cenas copiosas y próximas a la hora acostarse.
- ✚ El **tratamiento farmacológico** debe ser individualizado y en todos los casos pautado por un médico, evite seguir tratamientos recomendados por otra persona. Los pacientes con cefalea tienen un elevado riesgo de desarrollar una variante de la cefalea muy difícil de tratar, la **cefalea por abuso de analgésicos** que suele ser de frecuencia diaria y refractaria al tratamiento. Esta modalidad de cefalea, está provocada por el uso indiscriminado de medicamentos durante periodos de tiempo largos.