

RECOMENDACIONES SOBRE LA CEFALEA

¿EXISTEN DISTINTOS DOLORES DE CABEZA?

Sí. Existen distintos tipos de dolores de cabeza. Los dos tipos más comunes son:

- **Dolor de cabeza tensional:** Los dolores de cabeza tensionales causan presión u opresión en ambos lados de la cabeza.
- **Migrañas:** Las migrañas suelen comenzar levemente y luego empeorar. A menudo, solo afectan un lado de la cabeza. Pueden causar náuseas o vómitos, o volverlo sensible a la luz y a los sonidos.

¿HAY ALGO QUE PUEDA HACER PARA SENTIRME MEJOR CUANDO TENGO DOLOR DE CABEZA?

Sí. Algunas personas se sienten mejor si:

- Se recuestan en una habitación fresca, oscura y sin ruidos (esto funciona mejor cuando es una migraña)
- Usan medicinas para el dolor de venta sin receta (pero es necesario consultar al médico antes de usar cualquier medicina nueva si existe un problema de salud o si ya se están usando medicinas de venta con receta)

¿HAY ALGO QUE PUEDA HACER PARA EVITAR TENER DOLORES DE CABEZA?

Sí. Algunas personas se dan cuenta de que su dolor de cabeza se desencadena por ciertos alimentos o cosas que hacen. Para evitar tener dolores de cabeza en el futuro, puede llevar un “calendario o diario de los dolores de cabeza”. En el calendario, escriba cada vez que tenga un dolor de cabeza, lo que comió antes y lo que estaba haciendo antes de que el dolor apareciera. De esa manera, puede determinar si hay algo que debe evitar comer o hacer. También puede anotar qué medicina tomó para el dolor de cabeza y si sintió alivio o no.

Algunos desencadenantes comunes del dolor de cabeza son:

- El estrés
- Saltar comidas o comer muy poco
- Tomar muy poca o demasiada cafeína
- Dormir demasiado o muy poco
- Beber alcohol
- Ciertos alimentos y bebidas, como el vino tinto, el queso añejo y las salchichas.

Algunas mujeres tienen migrañas justo antes de que les venga el periodo menstrual. Si eso le sucede, infórmeselo a su médico o enfermero. Existen medicinas que pueden ayudar.

¿DEBO CONSULTAR A UN MÉDICO?

Consulte a urgencias de inmediato si:

- El dolor de cabeza aparece de repente, se intensifica muy rápidamente o podría describirse como “el peor dolor de cabeza de su vida”
- Además del dolor de cabeza, tiene fiebre o rigidez en el cuello
- También tuvo una crisis convulsiva, cambios en la personalidad, confusión o se desmayó
- El dolor de cabeza comenzó justo después de hacer ejercicio o de tener una leve lesión traumática
- Tiene dolores de cabeza por primera vez, en especial si está embarazada o es mayor de 40 años
- Se siente débil, adormecido, tiene problemas de vista (las migrañas pueden provocar estos síntomas, pero debe consultar a un médico de inmediato cuando aparezcan por primera vez) o si presenta pérdida del equilibrio o inestabilidad para caminar.

¿CÓMO SE TRATA EL DOLOR DE CABEZA?

La medicina adecuada para usted dependerá del tipo de dolor de cabeza que tenga, la frecuencia con la que aparezca y la intensidad.

Si tiene dolor de cabeza con frecuencia, consulte a su médico para encontrar el tratamiento adecuado. No intente manejar los dolores de cabeza frecuentes por su cuenta con medicinas para el dolor de venta sin receta. De hecho, si toma esas medicinas con mucha frecuencia, puede tener más dolores de cabeza en el futuro.