



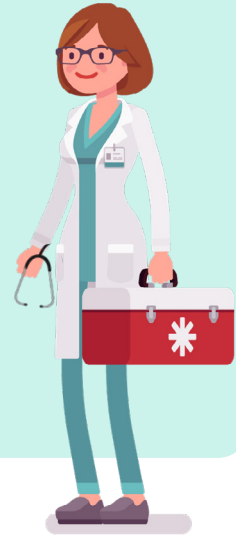
DOLOR DE CABEZA

Consejos para pacientes

Información a pacientes

El **dolor de cabeza o cefalea** es un trastorno del sistema nervioso y constituye la forma más común de dolor en el ser humano. Más de la mitad de la población sufre algún tipo de dolor de cabeza y prácticamente todo el mundo ha padecido un episodio de cefalea alguna vez.

La **migraña** es un tipo de cefalea que afecta al 12 %-15 % de la población y, en mayor medida, a las mujeres. La OMS la considera la octava enfermedad más discapacitante.



¿Qué son la cefalea y la migraña?

La cefalea o dolor de cabeza es un síntoma neurológico consistente en la aparición de dolor o molestias persistentes en la cabeza que pueden llegar a ser incapacitantes. Pueden manifestarse como un dolor intenso, una sensación de pulsación o un dolor leve pero continuo y pueden afectar a uno o ambos lados de la cabeza, aparecer de forma puntual en una región determinada, extenderse desde un punto hacia el resto de la cabeza o ejercer presión en la cabeza.

Los dolores de cabeza o cefaleas se clasifican, esencialmente, en dos grandes grupos:

Cefaleas primarias

En las cefaleas primarias, el dolor de cabeza es el **principal o único síntoma** de la enfermedad. Afectan a personas genéticamente predispuestas y pueden deberse al estrés, los malos hábitos alimentarios, la ingesta de ciertos medicamentos, los cambios de tiempo o el esfuerzo físico. Representan el 90 % de las cefaleas e incluyen la gran mayoría de dolores de cabeza, de los cuales los dos más frecuentes son los siguientes:

- **Cefalea tensional:** es el tipo de dolor de cabeza más frecuente, con una prevalencia en la población del 78 %. Consiste en un dolor opresivo constante, leve o moderado, de unos 30 minutos de duración. Las personas que lo sufren lo definen como si llevaran un peso en la cabeza. Suele estar asociado con la tensión de los músculos de esta zona y, a menudo, surge al final del día, cuando hay estrés o cansancio acumulado.
- **Migraña:** es un trastorno neurológico que se presenta en forma de crisis con dolor de cabeza intenso y pulsátil que dura de 4 horas a 3 días —a excepción de los niños y adolescentes, en los que el dolor puede durar menos— y que pueden acompañarse de lagrimeo, vómitos, hipersensibilidad a los olores, intolerancia a la luz o al sonido, entre otros. La actividad física y el movimiento de la cabeza empeoran el dolor.



Se trata de una enfermedad tres veces más frecuente en mujeres que en hombres, y resulta muy incapacitante para las personas que la sufren. Cuando aparecen más de 15 días de crisis al mes se habla de migraña crónica.

Las migrañas pueden ser con aura y sin aura. El **aura** es un conjunto de síntomas previos a la aparición de dolor, si bien en algunos casos pueden aparecer durante o tras el mismo. Entre los tipos de aura más frecuentes, destacan el aura **visual**, en el que aparecen destellos luminosos en el centro del campo de visión; el aura **sensitiva**, que se manifiesta con un hormigueo en la punta de los dedos de la mano que sube por los brazos hasta alcanzar la comisura de la boca y la lengua; y el aura del **lenguaje**, en el que hay dificultad para comprender el lenguaje o articular palabras.

Asimismo, existe la **migraña menstrual**, relacionada con la bajada brusca de los niveles de estrógenos que suele tener lugar antes de la menstruación.

La migraña aparece por **causas genéticas y ambientales**. Algunas familias son propensas a sufrirla y la genética también influye en la aparición de un tipo de migraña u otro. Por otro lado, factores psicológicos como el estrés, la ansiedad y la depresión, así como los malos hábitos del sueño (dormir mucho o poco) o dietéticos (por ejemplo, saltarse comidas o no beber suficiente agua) pueden desencadenar crisis de migraña. De entre los **alimentos** que favorecen la aparición de migraña, destacan el chocolate, los cítricos, las carnes que contienen nitritos (tocino y embutidos), el alcohol (en particular el vino tinto), el queso curado, el pescado ahumado y, en general, los alimentos procesados, fermentados, adobados o marinados, así como los que contienen glutamato monosódico o aspartamo.

Otros factores que pueden precipitar una crisis de migraña son los cambios hormonales (menstruación u ovulación), determinados fármacos, los cambios bruscos en la actividad física, los cambios de tiempo o de presión atmosférica, los estímulos visuales y los olores y ruidos fuertes.

Cefaleas secundarias

En este caso, el dolor de cabeza es un síntoma **causado por otra enfermedad**, como podría ser una infección. Representan menos del 10 % de las cefaleas.

Aparte de las cefaleas primarias y secundarias, existen otros tipos de dolor localizados también en la cabeza, como algunas **neuralgias**, en las que el dolor sigue el trayecto de un nervio y sus ramificaciones.

¿Cómo puedo prevenir el dolor de cabeza?

Come sano: Las frutas, vegetales y cereales integrales pueden darte más energía y ayudarte a controlar el estrés.

Abandona los malos hábitos: Deja de fumar y reduce la cafeína y el alcohol.

Evita el estrés: Simplifica tu vida (prioriza las actividades que debes hacer y di no a las que puedes omitir), organiza tu día a día para anticipar los desafíos, utiliza técnicas de relajación y toma un descanso si te sientes abrumado.

Realiza ejercicio físico moderado: Prácticalo con regularidad y comiéndalo con un precalentamiento lento. El ejercicio intenso y repentino puede provocar dolores de cabeza. Un fisioterapeuta podrá indicarte ejercicios de estiramiento y reeducación postural.

Duerme bien: El estrés puede afectar al sueño y, a su vez, la falta de sueño somete al cuerpo a estrés, desencadenando hormonas de estrés, como la adrenalina o el cortisol.

que pueden provocar crisis de migraña, como el estrés, el exceso o la falta de sueño y la deshidratación. Si detectas algún alimento concreto que te provoca migraña, elimínalo de tu dieta.



Evita los desencadenantes de la migraña: En la medida de lo posible, evita los factores



Si sufres migraña, la Asociación Española de Migraña y Cefalea te ayuda a **preparar la visita al médico** para que este entienda mejor cómo te afecta el dolor. Lo puedes consultar con el móvil utilizando este código QR.

¿Cómo se trata el dolor de cabeza?

Además de las medidas no farmacológicas antes mencionadas, existen medicamentos para prevenir y tratar el dolor de cabeza.

En los episodios de dolor agudo, tu médico te indicará un **tratamiento para disminuir el dolor**, que puede consistir en analgésicos (p. ej., paracetamol) o antiinflamatorios (p. ej., ibuprofeno), entre otras alternativas. Existen también medicamentos específicos para tratar las crisis de la migraña. Sea cual sea el medicamento que te prescriban, es importante tomarlo al inicio del dolor, cuando todavía es leve, ya que así la eficacia es mayor.

Asimismo, puede recomendarte un **tratamiento farmacológico preventivo**, con el fin de prevenir la aparición del dolor de cabeza y reducir su intensidad.

Para ayudar a tu médico a elegir el tratamiento más adecuado para ti, puedes elaborar un **diario de síntomas** donde, cada vez que aparezca el dolor, anotarás la fecha y hora de aparición, qué has comido y bebido en las últimas 24 horas, cuándo y cuánto has dormido, qué estabas haciendo justo antes y cómo estabas (estresado, relajado...), así como la duración del episodio doloroso y qué has hecho para detenerlo.



Referencias

AEMICE: Asociación Española de Migraña y Cefalea [Internet]. Madrid (España): AEMICE; c2020 [citado 17 feb 2021]. Disponible en: <https://www.dolordecabeza.net/>

Mayo Clinic [Internet]. Rochester, MN (EE. UU.); c1998-2020. Dolor de cabeza: definición; 3 jun 2020 [citado 27 feb 2021]; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/symptoms/headache/basics/definition/sym-20050800>

Mayo Clinic [Internet]. Rochester, MN (EE. UU.); c1998-2020. Dolor de cabeza: disminuye el estrés para prevenir el dolor; 12 ago 2020 [citado 17 feb 2021]; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/tension-headache/in-depth/headaches/art-20046707>

MedlinePlus [Internet]. Bethesda, MD (EE. UU.): United States National Library of Medicine; 2020. Manejo de migrañas en el hogar; [revisado 10 jun 2019; citado 17 feb 2021]; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000420.htm>

Mi dolor de cabeza [Internet]. Madrid (España): Medicagora Tech, SL; c2014 [actualizado 5 abr 2020; citado 17 feb 2021]. Disponible en: <https://www.midolordecabeza.org/>