



Consejos para diferenciar, prevenir y tratar los principales dolores de cabeza

El secreto es saber identificar los síntomas

En términos médicos, el dolor de cabeza de cualquier causa se define como cefalea. La mayoría de las personas sufren esta molestia con cierta frecuencia, e incluso se estima que más del 90% de los niños en edad escolar ha tenido dolor de cabeza en alguna ocasión. Las cefaleas se clasifican como **primarias**, que son aquellas en las que el problema es el propio dolor (como en la cefalea de tensión o migraña), y **secundarias**, en las que el dolor es un síntoma de otro problema de salud (como presión arterial elevada, traumatismo en la cabeza, bajos niveles de azúcar, sinusitis, etc.). Puesto que representan más 90% de las cefaleas, nos centraremos en **la cefalea de tensión** (la más frecuente) **y en la migraña o jaqueca**, y también hablaremos de la **cefalea por abuso de analgésicos**.

La cefalea de tensión se presenta en forma de dolor localizado en la frente, a ambos lados de la cabeza y, a veces, en la nuca y en el cuello. Suele empeorar a medida que transcurre el día, su comienzo es lento y gradual y su intensidad ligera a moderada. En cambio, hablamos de migraña o jaqueca si el dolor afecta a un solo lado de la cabeza, es de moderado a intenso, pulsátil (como un latido), puede producir náuseas y vómitos, puede empeorar con la luz y los ruidos, durar entre 4 y 72 horas y, en algunos casos, ir precedido de destellos luminosos o líneas en zigzag o pérdida puntual de la vista antes de la aparición del dolor (aura).



Recomendaciones

- 1. Con la aparición de los primeros síntomas leves de cefalea usted puede acudir a su farmacéutico**, que identificará los síntomas predominantes, descartará criterios de derivación al médico y podrá ofrecerle unas primeras pautas para diferenciar y tratar ese dolor padece. O bien, si lo considera oportuno, le derivará al médico para que le diagnostique y prescriba el tratamiento más adecuado.
- 2. Si usted padece migraña, compruebe si alguno de los siguientes alimentos le desencadena una crisis**, y en ese caso evite su consumo: chocolates, quesos duros y fermentados, cítricos, plátanos, carnes rojas y carnes procesadas (fiambres, salchichas, beicon, jamón), marisco, vino tinto, cerveza, cacahuets, nueces, alcohol, cafeína, conservantes, colorantes, aromatizantes artificiales, aspartamo y glutamato monosódico (que se utilizan para ensalzar el sabor de alimentos como aceitunas, caldos y sopas deshidratadas, conservas y semiconservas de pescado, salsas, productos de confitería, pastelería, panadería, repostería y galletas).
- 3. Sugerencias para prevenir la aparición de dolores de cabeza:** dormir bien; llevar una dieta saludable; hacer ejercicio de manera regular; adoptar siempre posturas apropiadas al leer, trabajar o realizar otras actividades; relajarse utilizando la meditación, la respiración profunda, el yoga u otras técnicas; dejar de fumar; estirar el cuello y los hombros con frecuencia, especialmente si trabaja frente a un ordenador; usar gafas apropiadas si es necesario; evitar el frío si cree que el dolor puede estar relacionado con éste y utilizar almohadas adecuadas.
- 4. Si tiene tendencia a sufrir dolores frecuentes de cabeza**, le puede ayudar a prevenirlos la realización de ejercicio con regularidad. Aumente gradualmente el tiempo de ejercicio hasta alcanzar 30 a 60 minutos entre cuatro y seis veces a la semana.
- 5. Para reducir el dolor de una crisis de migraña se recomienda** acostarse en un cuarto oscuro y donde no haya ruido, colocarse una compresa o un trapo frío sobre la frente y masajear el cuero cabelludo haciendo bastante presión, especialmente sobre las sienas.
- 6. Para aliviar el dolor si padece cefalea de tensión** puede ponerse una bolsa con agua caliente sobre la cabeza o sobre el cuello o darse una ducha con agua caliente, ya que el calor disminuye la tensión muscular. También le ayudará descansar o dormir lo suficiente y alejarse por un tiempo de las cosas que le causan estrés.
- 7. En el caso de crisis de migraña es muy importante que solamente tome los medicamentos recetados por su médico**, tal y como le haya indicado, y que evite la ingesta de cualquier otro tipo de fármaco para el mismo fin, pues podría agravar la situación. Sin embargo, **para tratar una cefalea de tensión existen medicamentos que no precisan receta** y que le puede aconsejar el farmacéutico.
- 8. Un uso indiscriminado de medicamentos de tipo analgésico** para tratar dolores de cabeza de cualquier tipo puede provocar la denominada cefalea por abuso de analgésicos, que cuando se presenta suele aparecer a diario y es muy difícil de tratar porque no responde al tratamiento. Por tanto, es clave que respete en todo momento las indicaciones que reciba de su médico o de su farmacéutico.

- 9. Si usted padece migraña y presenta frecuentes crisis le será muy útil llevar al menos una dosis de su medicación habitual siempre encima, pues tomar la medicación en cuanto note el dolor le ayudará a aliviarlo.**
- 10. Llevar un registro, a modo de calendario de cefaleas, puede ser útil a la hora de decidir el tratamiento más conveniente en cada caso.** Para ellos anote fecha, hora de inicio, síntomas, medicamentos utilizados, dosis y hora de terminación del dolor y lleve esta información en su próxima visita al médico.

Preguntas frecuentes

¿Qué situaciones pueden provocar una crisis de migraña?

Las posibles causas de una crisis son muchas y variadas, y podemos establecer los siguientes grupos:

- Área afectiva: estrés, angustia, conflictos u otras circunstancias que producen malestar.
- Estímulos: olores intensos, humo, tabaco, luz brillante, cambios de temperatura.
- Área ginecológica: menstruación, anticonceptivos, terapia con estrógenos.
- Sueño: excesivo, insuficiente o interrumpido.
- Alimentos: queso curado, derivados lácteos, zumos de cítricos, chocolate, salchichas, ahumados, edulcorantes, nueces, patatas chips.
- Bebidas: alcohólicas (vino y licores sobre todo) y con cafeína.

¿Cuándo debería acudir a urgencias directamente?

Ante un dolor de cabeza severo y acompañado de rigidez de nuca y visión borrosa o vómitos, pues podría ser síntoma de una meningitis. También si el dolor apareciera tras un golpe reciente en la cabeza, pues podría ser indicio de existencia de un problema de salud más grave.

¿Es hereditaria la migraña?

La mayor parte de los pacientes migrañosos recuerda o sabe de parientes (abuelos, padres, hermanos, tíos, etc.) que padecen o han padecido migraña. Esto es porque la genética influye en la tendencia a padecer este problema de salud.

Padezco migraña, ¿debo tomar la medicación cuando noto el aura previa al dolor o debo esperar a que este aparezca?

Tome la medicación en cuanto identifique su dolor de cabeza, antes de que este le resulte insoportable. Pero no se anticipe al dolor: tomar el fármaco durante el aura no impedirá que progrese la migraña.

¿Por qué me ha dado el médico dos tratamientos distintos para la migraña?

Existen dos tipos de medicamentos para los tratamientos de las migrañas, uno sintomático y otro preventivo. El primero debe comenzarse al inicio de los síntomas e incluye fármacos analgésicos (paracetamol), antiinflamatorios como (ibuprofeno) y medicamentos que hacen más estrechos los vasos sanguíneos de la cabeza (triptanes). El segundo se usa para reducir la frecuencia, gravedad y duración de las crisis, así como para mejorar la respuesta al tratamiento y, con todo ello, su calidad de vida. Para este fin se utilizan fármacos de grupos diversos como antidepresivos, antiepilépticos o relajantes de la musculatura vascular.

¿En qué situaciones puede tratarme el farmacéutico el dolor de cabeza?

Si los síntomas son de migraña, es conveniente que acuda al médico. Si, por el contrario, lo que padece es una cefalea de tensión, el farmacéutico podrá ayudarle y ofrecerle una solución que no precise receta médica. Además, también puede tratar con medicamentos de indicación farmacéutica aquellos casos en los que el dolor de cabeza sea un síntoma asociado a otros procesos menores como resfriado común, gripe o gastroenteritis viral, todos ellos autolimitados y que, por tanto, no requieren diagnóstico médico.

Desde que uso las píldoras anticonceptivas se han intensificado mis dolores de cabeza, ¿tiene algo que ver?

El doble motivo de ser mujer y utilizar estrógenos está asociado a una mayor predisposición a sufrir crisis de migraña. De hecho, entre los 20 y los 55 años, las mujeres presentan cuatro veces más probabilidades de sufrir migrañas que los hombres. Además, el uso de ciertos medicamentos, como en este caso los estrógenos de sus píldoras, pueden aumentar la intensidad y frecuencia de las crisis.

Tengo compañeros de trabajo que soportan mejor que yo el dolor de cabeza, a mí cuando me da me tengo que marchar a casa, ¿por qué?

No es que ellos soporten mejor el dolor de cabeza, sino que puede que sufran una ligera cefalea de tensión y por el contrario usted padezca migraña. Una característica diferencial importante entre ambas es el grado de incapacitación que, en ocasiones, puede obligar a parar toda la actividad y guardar cama. Esta circunstancia es frecuente en la migraña pero no en la cefalea de tensión.