

DOLOR DE CABEZA



SÍNTOMAS, DATOS Y TRATAMIENTO



La mayoría de las personas sufren dolores de cabeza con cierta frecuencia, e incluso se estima que **más del 90% de los niños en edad escolar** ha tenido **dolor de cabeza** en alguna ocasión¹.

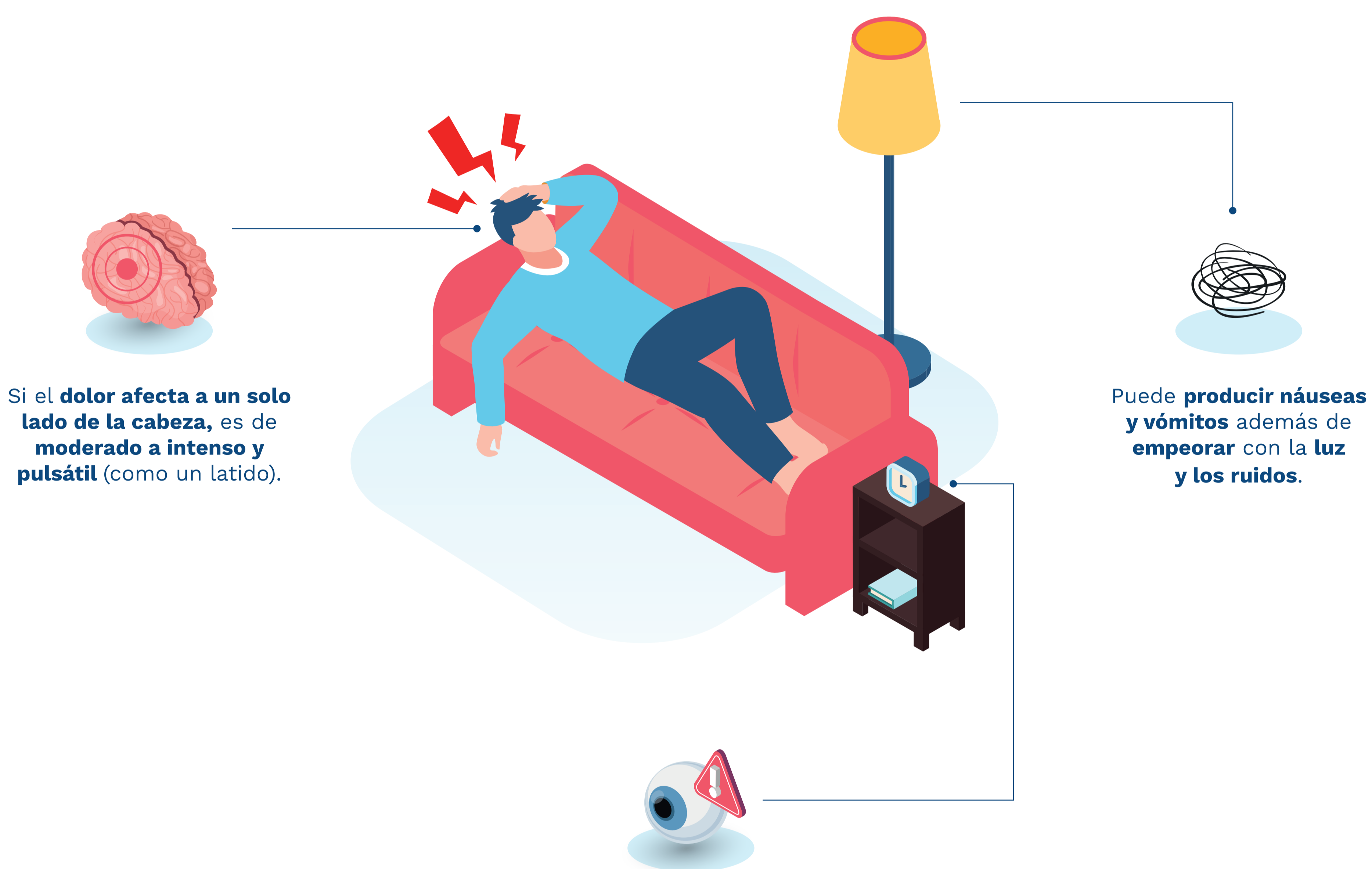


La cefalea (dolor de cabeza en términos médicos) se presenta cuando aparece en forma de dolor localizado en la frente, a ambos lados de la cabeza y, a veces, en la nuca y en el cuello. Suele empeorar a medida que transcurre el día, su comienzo es lento y gradual, y su intensidad, de ligera a moderada¹.



Las cefaleas se clasifican en: **Primarias**, que son aquellas en las que el problema es el propio dolor. **Secundarias**, en las que el dolor es un síntoma de otro problema de salud¹.

HABLAMOS DE MIGRAÑA O JAQUECA CUANDO¹:



Si el dolor afecta a un solo lado de la cabeza, es de moderado a intenso y pulsátil (como un latido).

Puede producir náuseas y vómitos además de empeorar con la luz y los ruidos.

Dura entre 4 y 72 horas y, en algunos casos, puede ir precedido de destellos luminosos o líneas en zigzag o pérdida puntual de la vista antes de la aparición del dolor (aura).

RECOMENDACIONES

Para reducir el dolor de cefalea se recomienda:



Acudir a su farmacéutico con la aparición de los primeros **síntomas leves** y, en caso de que este lo considere oportuno, le **derivará a un médico**¹.



Para **prevenir los dolores**, se recomienda: **dormir bien, llevar una dieta saludable, hacer ejercicio** de manera regular¹...



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 muscular¹.

Para reducir el dolor de una crisis de migraña se recomienda:



Comprobar si hay algún **alimento** que le desencadena una crisis, y en ese caso **evitar su consumo**¹.



Acostarse en un cuarto oscuro y silencioso y colocarse una compresa o un trapo frío sobre la frente además de masajear el cuero cabelludo haciendo bastante presión, especialmente sobre las sienes¹.



En el **caso de crisis** de migraña es muy importante que **solamente tome los medicamentos recetados por su médico**¹.



PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Qué situaciones pueden provocar una crisis de migraña?**
Estrés, estímulos (olores intensos, humo...), área ginecológica, sueño, alimentos o bebidas¹.
- ¿Cuándo debería acudir a urgencias directamente?**
Ante un dolor de cabeza severo y acompañado de rigidez de nuca y visión borrosa o vómitos, ya que podría tratarse de una meningitis. También si el dolor apareciera tras un golpe reciente en la cabeza, ya que podría ser un problema de salud más grave¹.
- ¿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 migraña¹.
- ¿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 preventivo¹.
- ¿En qué situaciones puede tratarme el farmacéutico el dolor de cabeza?**
En los casos de que se trate de una cefalea de tensión, si son síntomas son de migraña, es conveniente que acuda al médico¹.
- 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 migraña¹.
- 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 migraña¹.

TRD0415.012022

REFERENCIAS:

1. SEFAC. Consejos para prevenir, diferenciar y tratar los principales dolores de cabeza. [citado enero 2021]. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_DoloresCabeza_V.pdf