



Tipos de dolores de cabeza

Dolores de cabeza por tensión.

Aproximadamente el 90% de todos los dolores de cabeza pueden clasificarse como dolores de cabeza por tensión. Provocan un dolor y tensión constantes en la frente, las sienes o en la nuca y el cuello. Por lo general, el dolor que genera un dolor de cabeza por tensión es de leve a moderado, y no interfiere con las actividades diarias de la persona. Pero el dolor también puede ser grave o constante, y dificultar mucho las actividades normales.

Migrañas

Muchas personas que tienen un dolor de cabeza fuerte piensan que tienen migraña, pero el dolor de cabeza por migraña tiene síntomas muy específicos. Entre ellos se incluyen dolor

palpitante en uno o ambos lados de la cabeza, sensibilidad a la luz y el ruido, y también náuseas y/o vómitos. Con este tipo de dolor de cabeza, por lo general, el dolor empeora con el esfuerzo. Los ataques pueden durar varias horas y, en algunos casos, continuar durante días. Estos dolores de cabeza son desencadenados por ciertos alimentos, cambios en el clima, el exceso o la falta de caféina, la falta de descanso, el estrés y la falta de ejercicio.

Actualmente se piensa que la causa de las migrañas es una combinación de factores genéticos y del medioambiente. Algunas personas que tienen migrañas tienen síntomas de advertencia llamados aura antes de la aparición del dolor de cabeza. Aquí se incluyen puntos ciegos, luces brillantes, adormecimiento, olores extraños e inestabilidad emocional.

Dolores de cabeza en racimo

Los dolores de cabeza en racimo no son tan comunes como las migrañas, y afectan a menos del 1% de la población. El síntoma más común de un dolor de cabeza en racimo es un dolor explosivo que, por lo general, ocurre alrededor de un ojo, en las sienes o en la frente. Este tipo de dolor de cabeza aparece todos los días durante semanas o meses en grupos, o racimos. Entre cada uno de estos episodios, la persona puede estar sin dolor durante meses o años. Los dolores de cabeza en racimo son más frecuentes en los hombres que en las mujeres. El dolor grave que provocan puede causar sentimientos de desesperación y aislamiento. La mayoría de los dolores de cabeza en racimo puede tratarse con éxito.

Tratamientos para el dolor de cabeza

Tomar medicamentos

El tratamiento para dolores de cabeza por tensión puede incluir medicamentos de venta sin receta médica (antiinflamatorios no esteroides [NSAID, por sus siglas en inglés], como aspirina, naproxeno, acetaminofén e ibuprofeno) y algunos medicamentos recetados.

El tratamiento para las migrañas incluye medicamentos antiinflamatorios no esteroides de venta sin receta médica (tales como aspirina, naproxeno, acetaminofén e ibuprofeno), medicamentos para las náuseas y medicamentos con triptanos, tales como sumatriptán.

Si cree que tiene dolores de cabeza en racimo, visite a su proveedor médico.

Si toma medicamentos para el dolor de cabeza, siga las indicaciones del médico y evite el uso excesivo de estos analgésicos. El uso excesivo (uso casi diario) puede empeorar el dolor de cabeza, una condición llamada dolor de cabeza por efecto rebote, debido a un proceso llamado "sensibilización central". Tanto los medicamentos de venta con receta médica como de venta libre para el dolor de cabeza pueden provocar este problema si se usan con mucha frecuencia. Por ejemplo, el uso de antiinflamatorios no esteroides (NSAID) debe limitarse a 2 ó 3 días a la semana, mientras que el uso de triptanos debe limitarse a 1 ó 2 días a la semana. Si toma medicamentos para el dolor de cabeza con frecuencia, hable con su médico sobre el uso de un medicamento de acción preventiva. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico.

Coma bien

Si presta atención a los momentos en que tiene dolor de cabeza, tal vez pueda darse cuenta si hay alimentos específicos que los provocan. Con frecuencia, las migrañas ocurren como consecuencia de cambios en la dieta. Además de los alimentos específicos que pueden provocar dolor de cabeza, los hábitos en la dieta también pueden ser un factor. Por ejemplo, ayunar puede causar dolor de cabeza a algunas personas. He aquí algunos de los alimentos que por lo general provocan dolor de cabeza:

- caféina
- alcohol
- chocolate
- quesos añejados (por ejemplo, cheddar, parmesano)
- nitritos
- glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés)
- aspartamo

Actividad física

Como sucede con las dietas, la actividad física es una forma simple y natural de mejorar la salud en general y reducir el estrés. El ejercicio y el estiramiento regulares diarios pueden prevenir la aparición de dolores de cabeza al reducir el estrés y la tensión. Hay muchos tipos de ejercicio, y lo recomendable es probar distintos tipos hasta encontrar una actividad física que disfrute y que sea adecuada para su estilo de vida. Asegúrese de

consultar a un médico para una revisión completa antes de hacer cambios drásticos en su nivel de actividad física.

Cómo manejar el estrés

Muchas personas que sufren dolores de cabeza pueden reducir la frecuencia de los episodios al aprender cómo relajarse y manejar el estrés. Algunas habilidades, como la respiración profunda y lenta, la meditación y la visualización guiada de imágenes, pueden ayudarle a controlar el dolor. Pida a su profesional médico que le enseñe a controlar el estrés, inicie sesión en kp.org (en inglés con información en español), o comuníquese con el Centro o Departamento de Educación de la Salud.

Las migrañas y las mujeres

Las migrañas afectan 3 veces más a las mujeres que a los hombres. Por lo general, ocurren cerca del momento de la menstruación de la mujer, pero también pueden presentarse durante la ovulación. Los anticonceptivos por vía oral también pueden incidir en la frecuencia de las migrañas. Si nota que los dolores de cabeza empeoran mientras toma la píldora anticonceptiva o usa una terapia de reemplazo hormonal (HRT, por sus siglas en inglés), hable con su profesional médico. Muchas mujeres que sufren migrañas descubren que, durante el embarazo, los episodios desaparecen totalmente, se presentan con menos frecuencia o son más leves.

Llame inmediatamente al 911 o a otro servicio de emergencias si tiene un dolor de cabeza que:

- Es muy diferente al tipo de dolor de cabeza que ha tenido antes.
- Es un dolor de cabeza muy repentino, es decir, un dolor terrible que aparece en segundos o minutos.
- Se siente como el peor dolor de cabeza que tuvo en su vida (en especial si ocurre de repente).
- Se presenta con otros síntomas, tales como adormecimiento o debilidad, mareos o dificultad para caminar, pérdida de memoria, cambios súbitos de la visión, dificultad súbita para hablar o entender cosas simples.
- Está acompañado de fiebre o rigidez en el cuello.
- Se presenta con náuseas y vómitos nuevos, o le impide retener alimentos o líquidos.
- Si tiene más de 50 años y tiene dolores de cabeza frecuentes o nuevos.

Other resources

- Algunas condiciones, incluidos los dolores de cabeza o las migrañas, pueden presentarse o empeorar en casos de violencia o abuso. Si su pareja o cónyuge le golpea, lastima o amenaza, hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite el sitio ndvh.org y seleccione la pestaña "Español".

Si tiene una afección médica de urgencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

Un problema médico de emergencia es cualquiera de los siguientes: (1) un problema médico que se manifiesta con síntomas agudos de tal gravedad (incluido el dolor intenso) que usted cree, dentro de lo razonable, que si no recibe atención médica de inmediato, puede poner en peligro grave su salud, sus funciones corporales o sus órganos; (2) cuando una embarazada se encuentra en trabajo activo de parto en el que no se cuenta con tiempo suficiente para trasladarla de manera segura a un hospital del plan (o a un hospital designado) antes del parto, o cuando tal traslado representa un riesgo para su salud o su seguridad (o las de su bebé por nacer); (3) un trastorno mental que se manifiesta con síntomas agudos de tal gravedad que usted pueda representar un peligro inmediato para sí mismo o para otras personas, o quede imposibilitado para conseguir o usar, de manera inmediata, comida, refugio o vestimenta debido a dicho trastorno mental.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.