

## CONSEJOS ANTE LA CEFALEA

El dolor de cabeza (cefalea) es uno de los síntomas más frecuentes por los que los pacientes acuden al médico.

Hay distintas formas desde un punto de vista médico para denominar al dolor de cabeza, tales como: **cefalea tensional** (que es la más común de las cefaleas y que cursa con un dolor de cabeza, cuero cabelludo o región del cuello poco incapacitante) y la **migraña** o **jaqueca** (crisis de dolor de duración entre 4 y 72 horas y en general de carácter más invalidante).

En general la cefalea no es causa de enfermedad cerebral grave, aunque si suelen interferir el desarrollo de las actividades de la vida de las personas.

### ¿Cuáles son las causas?

La causa de la cefalea es desconocida, aunque existen algunos factores implicados como los se enumeran a continuación:

- El estrés (físico o psíquico).
- Los cambios meteorológicos.
- Factores hormonales (menstruación, anticonceptivos, etc).
- Ingesta de determinados productos: nitritos (embutidos, salazones, sopas y guisos en lata) alcohol, histaminas (vino, cerveza, queso), cafeína, frutos secos, etc.
- Estímulos intensos (luz, olores, ruidos).

Existen **factores que predisponen** a padecer cefalea:

- Herencia
- Personalidad: rígida, perfeccionista, competitiva, obsesiva, etc..

### CONSEJOS PARA EL PACIENTE CON CEFALEA

- La cefalea no tiene un tratamiento curativo, aunque si tiene un tratamiento preventivo.
- Debemos evitar los factores desencadenantes de la cefalea
- Mantendremos una buena higiene del sueño
- Realizaremos comidas con un horario regular, evitando especialmente el ayuno prolongado.
- Evitar ciertas comidas y bebidas desencadenantes de crisis de cefalea: alcohol, frutos secos, chocolate, queso, embutido, comida de restaurantes chinos, sopas y guisos en lata, platos muy condimentados.
- Evitar exponerse a cambios bruscos de presión atmosférica o temperatura
- Evitar la exposición a estímulos intensos: luz, ruido, olores.
- Use técnicas de relajación para evitar el estrés y la ansiedad.
- El ejercicio físico de forma regular es aconsejable para reducir entre otros aspectos el estrés.
- Evitar tomar fármacos que favorezcan la aparición de cefaleas tales como algunos antibióticos, el sildenafil o ciertos medicamentos llamados vasodilatadores.
- El abuso de ciertos fármacos como analgésicos tipo ibuprofeno o ergóticos como el hemicraneal, pueden hacer crónica una cefalea.
- Evite el tabaco, pues además de ser perjudicial para en general para su salud, el humo puede desencadenar crisis de cefaleas.

## ¿Cuándo debemos preocuparnos ante una cefalea?

- Aparición de cefalea con fiebre inexplicable, náuseas o vómitos.
- Cuando sea un síntoma de nueva aparición (al principio, sin un diagnóstico médico)
- Si el inicio de la cefalea es muy brusco (sentida como una explosión en el cráneo)
- Cuando se trate de “el peor dolor de cabeza de la vida”
- Si con el paso del tiempo (semanas) el dolor de cabeza aumenta en intensidad.
- Cuando se acompañe de problemas del habla, la visión, del movimiento pérdida del equilibrio, convulsiones, etc...
- Si los tratamientos farmacológicos anteriores cedían el dolor de cabeza y ya no sirven.
- Cuando presente efectos secundarios con los tratamientos farmacológicos para la cefalea.
- Es importante en la cefalea y también como cuidados generales de la salud vigilar el control adecuado de la presión arterial, el colesterol y el azúcar.

*Juan José Gomariz García Médico de Familia.*

*Coordinador GdT Medicina Basada en la Evidencia (MBE)*

*NC: 30/3002876*

*Luis Muñoz Olmo*

*Residente MfyC. Secretario GdT MBE NC: 11/8792*

*Alberto Kramer Ramos*

*Fisioterapeuta y Residente MfyC. Miembro GdT MBE NC: 30/3009379*

*Andrés Miguel González Cárdenas*

*Residente MFyC. Miembro GdT MBE NC: 30/3008901*

*Supervisado por equipo médico [pacientessemergen.es](http://pacientessemergen.es)*