

·DOLOR· de CABEZA

O CEFALEA

Un mal cotidiano

La cefalea es un trastorno muy frecuente y uno de los dolores más comunes de las personas.

Si bien generalmente no refleja problemas graves de salud, genera dudas, angustia y preocupación en quien la padece, ya que la intensidad y frecuencia del dolor suelen interferir en las actividades diarias.



LAS CEFALEAS MÁS COMUNES SON...



. MIGRAÑA .

- El dolor inicia en un lado de la cabeza, propagándose hacia el resto
- Es pulsátil o palpitante
- Puede ser acompañado de hormiguelo, mareo, sensibilidad a la luz, al ruido y a los olores fuertes, náuseas y vómitos
- Los síntomas preavisan el inicio del dolor: visión borrosa, puntos negros o brillantes, luces centelleantes, líneas quebradas. A la vez, se puede experimentar escalofríos, irritabilidad, fatiga, náuseas
- Generalmente empeora con los traslados, agravándose con la actividad física



. CEFALEA . *Tensional*

- Se presenta en toda la cabeza de manera regular, opresiva y con intensidad
- Malestar y rigidez en hombros, cuello y mandíbula
- Es provocada por la tensión existente en músculos del cuello y cabeza
- Puede ser causada por estrés, ansiedad, depresión, problemas posturales o contractura muscular





Factores genéticos

Numerosos pacientes tienen padres o hermanos con idéntico problema



Fármacos

Analgésicos (sobre todo asociados a la automedicación)

¿QUÉ LA GENERA?



Edad y sexo

Pubertad, cambios hormonales y síndrome premenstrual elevan la incidencia en mujeres



Alimentación

Chocolate, frutos secos, salchichas, quesos, cerveza y vino



Factores físicos o psicológicos

Dormir poco, bruxismo, esfuerzo excesivo, mala posición al dormir

¿CÓMO ALIVIAR LA CEFALEA?



DORMIR BIEN



DIETA SALUDABLE



**EJERCICIO
REGULAR**



**ESTIRAR CUELLO Y
PARTE SUPERIOR DEL CUERPO**

(sobre todo si el trabajo supone pasar largas horas
sentado frente a la computadora)



**TÉCNICAS
DE RELAJACIÓN**



**DEJAR
DE FUMAR**



**ADOPTAR POSTURAS
APROPIADAS**

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Betabloqueantes, antidepresivos y analgésicos antiinflamatorios en fase aguda de la dolencia. Ante episodios frecuentes, puede ser necesaria medicación preventiva.