



dolor de cabeza



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidal Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



dolores de cabeza

Un dolor de cabeza es un dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello. Los tipos de dolores de cabeza comunes incluyen cefaleas tensionales, migraña o cefalea en brotes, dolores de cabeza sinusales y dolores de cabeza que empiezan en el cuello.

- Un dolor de cabeza es un dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello.
- Los tipos de dolores de cabeza comunes incluyen cefaleas tensionales, migraña o cefalea en brotes, dolores de cabeza sinusales y dolores de cabeza que empiezan en el cuello. Puedes tener un dolor de cabeza leve con el resfriado común, la gripe u otras enfermedades virales cuando también tengas una fiebre baja.
- La mayoría de las personas con dolores de cabeza pueden sentirse mejor haciendo cambios de estilo de vida, como aprender formas de relajarse. Tomar ciertas medicinas, como analgésicos, también puede ayudar.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los países desarrollados, más de un tercio de los hombres y más de la mitad de las mujeres son afectados por el dolor de cabeza y hasta uno de cada 20 adultos sufre de este padecimiento todos o casi todos los días.
- Un dolor de cabeza puede afectar la disposición y habilidad de las personas para interactuar con

- sus semejantes o realizar actividades de forma normal.
- Según una encuesta de la consultora GfK, México ocupa el primer lugar de América Latina en dolores de cabeza, pues aproximadamente 57% de los mexicanos sufren de este padecimiento.
- En el país, 60% de las mujeres mexicanas presentan este padecimiento, en comparación con 54% de los hombres.
- Una forma de controlar el dolor es con el uso de analgésicos y la mayoría de los consumidores de estos fármacos son hombres y mujeres de 18 a 60 años.
- La farmacéutica Bayer informó que en 2014 se vendieron en México 900 millones de tabletas de aspirina, lo que equivale a que cada mexicano consume en un año casi nueve aspirinas.
- La nueva tecnología de la empresa permitió que la aspirina tradicional se dividiera en seis micropartículas que permiten un alivio del dolor a partir del minuto seis después de su ingesta y alcanza su máximo nivel a los 15 minutos, lo cual la hace dos veces más rápida.



Un dolor de cabeza puede ser sordo y punzante, o agudo y preciso. Hay tres tipos principales de dolores de cabeza: por tensión, migraña y dolor de cabeza en racimo.



tipos de dolores

- Dolores de cabeza por tensión.
 - Son uno de los tipos más comunes, causados por una opresión de los músculos del cuello y del cuero cabelludo.
 - El dolor es de leve a moderado y la presión puede empezar en la parte de atrás de la cabeza/cuello y avanzar hacia adelante, o viceversa. Estos se sienten igualmente en ambos lados de la cabeza y pueden estar acompañados de dolor en el cuello o los hombros. Pueden durar de media hora a varios días. Aunque son incómodos y molestos, los dolores de cabeza por tensión generalmente no son peligrosos para tu salud.
- Dolores de cabeza por migraña.
 - Generalmente el dolor se restringe a un lado de la cabeza y empeora con el tiempo. Es común en las migrañas el dolor detrás de los ojos y en la parte de atrás de la cabeza. Muchos pacientes de migraña también presentan sensibilidad a la luz y al ruido, náusea y vómitos.

- Algunos ataques de migraña son precedidos por un aura visual que podría incluir ver destellos de luz o visión borrosa. Pueden durar de unas pocas horas hasta unos pocos días y los ataques se dan una o dos veces al año en algunas personas y hasta varias veces al mes en otras.
- Dolores de cabeza en racimo.
 - Producen el dolor más intenso de todos, generalmente descrito como dolor insoportable, abrasador o ardiente. El dolor comienza rápidamente a un lado de la cabeza, alrededor y detrás del ojo, luego empeora y puede durar de 30 minutos a dos horas. Otros síntomas incluyen hinchazón, lagrimeo y enrojecimiento de ojos y nariz bloqueada o que chorrea, solo en el lado de la cabeza que está afectado.
 - La sensación es de pulsación, suele ocurrir en un lado de la cabeza y empeora con el movimiento. También se puede experimentar una hipersensibilidad a la luz, los sonidos y los olores. Cuando se presenta el ataque, el individuo prefiere quedarse en un lugar tranquilo y oscuro. Eso ayuda.





causas

Hay muchas cosas que pueden desencadenar un dolor de cabeza. La mayoría de dolores están relacionados con: el estrés, deshidratación, ver la televisión o mirar la pantalla de un ordenador durante demasiado tiempo seguido, música fuerte, fumar, alcohol, cafeína, saltarse comidas, falta de sueño, un golpe en la cabeza, hacer un viaje largo en coche o autobús.

- Hay muchas cosas que pueden desencadenar un dolor de cabeza. La mayoría de dolores están relacionados con: el estrés, deshidratación, ver la televisión o mirar la pantalla de un ordenador durante demasiado tiempo seguido, música fuerte, fumar, alcohol, cafeína, saltarse comidas, falta de sueño, un golpe en la cabeza, hacer un viaje largo en coche o autobús.
- Las siguientes infecciones también pueden desencadenar dolores en algunas personas: gripe, infecciones de los senos nasales, faringoamigdalitis estreptocócica, infecciones del aparato urinario, infecciones de oído, enfermedad de Lyme.
- En algunos adolescentes, los cambios hormonales también pueden provocarlos. Por ejemplo, algunas chicas sufren de dolor justo antes de tener el período o con cierta regularidad en determinados momentos del ciclo menstrual.

- Las migrañas suelen ser hereditarias. Hay ciertas cosas (denominadas desencadenantes) que se sabe que pueden desencadenar una migraña en personas predispuestas. Entre esos desencadenantes cabe mencionar determinados alimentos, el estrés, cambios en los patrones de sueño o incluso las condiciones climatológicas.
- Los síntomas o efectos secundarios relacionados con el cáncer o el tratamiento del cáncer también pueden producir dolores de cabeza.
- Los medicamentos para otras afecciones o síntomas relacionados con el cáncer y efectos secundarios pueden producir dolores de cabeza. Estos incluyen antibióticos para infecciones, fármacos denominados antieméticos que ayudan a evitar o tratar los vómitos y medicamentos para el corazón.



En muchos casos, el dolor de cabeza está causado por un estilo de vida equivocado, por lo que introduciendo pequeños cambios saludables conseguiremos casi siempre sortear el dolor.



remedios y prevención

- Una de las soluciones más fáciles y efectivas para reducir el dolor es masajear nuestra cabeza con cuidado, preferiblemente con el pulgar, el índice y el anular, trazando círculos en las partes que más nos duelen como las sienes, el cuello o el cuero cabelludo.
- Como sugería una investigación publicada en 'Family Practice', beber agua puede ofrecer alivio a las personas aquejadas de dolores de cabeza, por lo que, añadido a que se trata de una solución muy poco invasiva, recomiendan beber unos siete vasos de agua al día.
- Al igual que ocurre con la deshidratación, uno de los primeros síntomas con los que nuestro cuerpo nos avisa que debemos comer es el dolor de cabeza. Se trata, por lo general, de hipoglucemia, es decir, de bajos niveles de azúcar en sangre. Lo mejor es consumir alimentos ricos en carbohidratos complejos, como los cereales, chicharos y proteínas como la de la carne.
- Puesto que uno de los principales causantes de los dolores es el estrés y los ejercicios de respiración sirven para acabar con él, qué mejor que aprender a practicarlos. Por ejemplo, podemos intentar

- respirar profundamente hasta que sintamos nuestro estómago llenarse de aire, y entonces, liberarlo poco a poco, contando hasta cinco. Tarde o temprano nos sentiremos mejor.
- Según una investigación publicada en 'Cephalalgia', la actividad sexual puede aliviar los síntomas del dolor. ¿Por qué? Porque esto provoca la liberación de endorfinas, una sustancia narcótica que funciona como neurotransmisor y que sirve para calmar los dolores muy intensos.
- Mantener un buen estado de forma y realizar deporte a menudo es casi imprescindible para mantener a raya los dolores de cabeza.
- El dolor desaparecerá si reposamos, puesto que es la manera en que nuestro cuerpo nos avisa de que está llegando a su límite. Sin embargo, es habitual que sigamos adelante, sin parar, tomando pastillas que enmascaren parcialmente el síntoma. En lugar de empeorar las cosas, es preferible parar unos instantes, echar una siesta y, sobre todo, dormir cada noche lo suficiente si no queremos que el dolor vuelva durante el día.



¿cuándo preocuparse?

A la mayoría de la población mundial le duele la cabeza y un porcentaje pequeño de ese malestar está asociado a una enfermedad o lesión grave.

- A la mayoría de la población mundial le duele la cabeza y un porcentaje pequeño de ese malestar esta asociado a una enfermedad lesión grave. Debemos estar atentos cuando aumenta la intensidad o la frecuencia de estos dolores y tomar en cuenta lo siguiente:
 - Es el primer dolor de cabeza fuerte que hayas tenido en tu vida e interfiere con tus actividades diarias.
 - Tu dolor de cabeza aparece de repente y es explosivo o violento.
 - Es el "peor que jamás hayas sentido", incluso si regularmente te dan dolores de cabeza.
 - Presentas mala articulación del lenguaje, un cambio en la visión, problemas para mover los brazos o las piernas, pérdida del equilibrio, confusión o pérdida de la memoria.
 - Empeora durante un período de 24 horas.
 - Tienes fiebre, rigidez en el cuello, náuseas y vómitos.
 - Tu dolor de cabeza se presenta con un traumatismo craneal.

- Es intenso y sólo en uno de los ojos, con enrojecimiento en dicho ojo.
- Apenas comenzaste a tener dolores de cabeza, especialmente si eres mayor de 50.
- Tienes dolores junto con problemas de visión y dolor al masticar o pérdida de peso.
- Tienes antecedentes de cáncer y presentas un nuevo dolor de cabeza.
- Tu sistema inmunitario ha sido debilitado por una enfermedad (como una infección de VIH) o por medicinas (como fármacos de quimioterapia y esteroides).
- Acude pronto a tu médico si:
 - Los dolores de cabeza te despiertan.
 - Un dolor de cabeza dura más de unos cuantos días.
 - Son peores por la mañana.
 - Si los dolores han cambiado de patrón o intensidad.
 - Tienes dolores con frecuencia y no hay ninguna causa conocida.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

