



Visión CEVECE
2018 Semana 16

Día Mundial de la Cefalea

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México

Día Mundial de la Cefalea



El 19 de abril se conmemora el Día Mundial de la Cefalea, como un llamado a las instancias de salud para emitir información que ayude a la población.

- El 19 de abril se conmemora el Día Mundial de la Cefalea, como un llamado a las instancias de salud para emitir información que ayude a la población para reconocer este síntoma como una enfermedad que se presenta generalmente por episodios, que si bien no es mortal, ni se contagia, puede ser grave e incluso, incapacitante; pero sobre todo, que es necesario recibir tratamiento médico, ya que se calcula que más de la mitad de las personas que padece cefalea se tratan ellas mismas.
- Las cefaleas (caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes. También puede ser causada por muchos otros trastornos, de los cuales el consumo excesivo de analgésicos es el más común.
- Las cefaleas son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Se calcula que casi la mitad de los adultos han sufrido por lo menos una cefalea en el último año.

- Las cefaleas, que se caracterizan por un dolor de cabeza recurrente, se acompañan de problemas personales y sociales discapacidad, deterioro de la calidad de vida y pérdidas económicas.
- En todo el mundo, solo una minoría de las personas que sufren cefaleas reciben un diagnóstico apropiado formulado por un profesional de la salud. A escala mundial, las cefaleas han sido subestimadas, se conocen mal y no reciben el tratamiento adecuado.
- Se calcula que la prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) en adultos/as es de aproximadamente 50%. Entre la mitad y las tres cuartas partes de las y los adultos de 18 a 65 años han sufrido una cefalea en el último año, y el 30% o más de este grupo ha padecido migraña. La cefalea que se presenta 15 días o más cada mes afecta de un 1.7% a un 4% de la población adulta del mundo. A pesar de las variaciones regionales, las cefaleas son un problema mundial que afecta a personas de todas las edades, razas, niveles de ingresos y zonas geográficas.

causas de la cefalea



Se desconoce la causa exacta del dolor de cabeza en brotes, pero los patrones del dolor de cabeza en brotes sugieren que las anomalías en el reloj biológico del cuerpo (hipotálamo) tienen un rol importante.

- Se desconoce la causa exacta del dolor de cabeza en brotes, pero los patrones del dolor de cabeza en brotes sugieren que las anomalías en el reloj biológico del cuerpo (hipotálamo) tienen un rol importante.
- A diferencia de la migraña y del dolor de cabeza por tensión, el dolor de cabeza en brotes generalmente no está asociado a desencadenantes, como los alimentos, los cambios hormonales o el estrés.
- Sin embargo, una vez que comienza el período de brotes, el consumo de alcohol puede activar rápidamente un dolor de cabeza en partes. Por este motivo, muchas personas con dolor de cabeza en brotes evitan beber alcohol durante el período de brotes.
- Otros posibles desencadenantes incluyen el uso de medicamentos como la nitroglicerina, un medicamento que se utiliza para tratar la enfermedad cardíaca.
- Entre los factores de riesgo de tener dolores de cabeza en racimos se

incluyen los siguientes:

- Sexo. Los hombres tienen más probabilidades de experimentar dolores de cabeza en racimos.
- Edad. La mayoría de las personas que experimentan dolores de cabeza en racimos tienen entre 20 y 50 años, aunque la afección se puede manifestar a cualquier edad.
- Tabaquismo. Muchas de las personas que sufren episodios de dolores de cabeza en racimos fuman. No obstante, por lo general, dejar de fumar no incide en la manifestación de los dolores de cabeza.
- Consumo de alcohol. Si corres riesgo de tener dolores de cabeza en racimos, el alcohol puede desencadenar un episodio.
- Antecedentes familiares. Tener un padre o un hermano que haya experimentado dolores de cabeza en racimos podría aumentar el riesgo.

tipos de cefalea



La migraña, la cefalea tensional y la causada por consumo excesivo de analgésicos (cefalea de rebote) tienen importancia para la salud pública pues causan gran discapacidad y morbilidad en la población.

• Migraña (jaqueca)

- Es una cefalea primaria. La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad.
- Es dos veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres debido a influencias hormonales.
- Está causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza.
- Las migrañas generalmente duran entre cuatro y 72 horas si no se las trata. La frecuencia con la cual aparecen las migrañas varía según la persona. Las migrañas pueden ser poco frecuentes o aparecer varias veces al mes.

• Cefalea tensional

- Es la cefalea primaria más común. La cefalea tensional episódica, que se produce menos de 15 días al mes, se observa en más del 70% de ciertos grupos de población.
- La cefalea crónica, que se produce más de 15 días al mes, afecta al 1-3% de las y los adultos.
- La cefalea tensional a menudo empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres en una relación de 3:2.
- Puede guardar relación con el estrés o con problemas osteomusculares del cuello.
- Cuando es episódica, los episodios duran por lo general unas pocas horas, pero pueden persistir varios días.

- La cefalea tensional crónica puede ser constante y es mucho más incapacitante que la forma episódica.
- El y la paciente describe esta cefalea a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde éste.

• Cefalea en brotes

- Es una cefalea primaria. Es relativamente rara; afecta a menos de 1 en 1.000 adultos/as; es más frecuente en los hombres que en las mujeres, con una relación de 6:1.
- Generalmente se presenta a partir de los veintitantos años.
- Se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes (hasta varias veces al día), breves pero sumamente dolorosos, de cefalea y normalmente se concentran en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de rinorrea (secreción nasal) u obstrucción de la fosa nasal del lado afectado y el párpado puede estar caído.
- Puede ser episódica o crónica.
- Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote).
- Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas.
- Es la forma más común de cefalea secundaria. Puede afectar hasta un 7% de ciertos grupos de población, más a las mujeres que a los hombres. Es una cefalea presente la mayor parte del tiempo, opresiva, persistente y generalmente peor al despertar.



prevención de la cefalea



• Existen formas de evitar que una cefalea se desarrolle más allá de lo que debería; estas son algunas de las recomendaciones:

- Tratar de llevar una vida ordenada.
- Realizar ejercicio físico de manera habitual.
- Tener hábitos de alimentación saludables, tomando más frutas y verduras y evitando las grasas.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Evitar abusos de medicación o cafeína.
- Solicitar ayuda ante síntomas depresivos, que pueden ser un desencadenante del dolor o de su agravamiento.
- Acudir a el/la neurólogo/a frente a cualquier tipo de dolor inesperado.

• Hay medidas que puedes tomar para manejar los dolores de cabeza en casa, especialmente migrañas o dolores de cabeza tensionales. Intenta tratar los síntomas de inmediato.

- Cuando comiencen los síntomas de migraña.
- Bebe agua para evitar deshidratarte, especialmente si has vomitado.
- Descansa en una habitación tranquila y oscura.
- Coloca un paño frío sobre la cabeza.
- Utiliza cualquier técnica de relajación que hayas aprendido.
- Un diario de los dolores de cabeza puede ayudarte a identificar los desencadenantes. Cuando se presente un dolor de cabeza, anota lo siguiente:
 - La fecha y la hora en que comenzó.
 - Lo que comiste y bebiste en las últimas 24 horas.
 - La cantidad de tiempo que dormiste la noche anterior.
 - Lo que estabas haciendo y dónde estabas justo antes de que comenzara el dolor de cabeza.
 - Cuánto tiempo duró el dolor de cabeza y qué lo detuvo.

Existen formas de evitar que una cefalea se desarrolle más allá de lo que debería; estas son algunas de las recomendaciones:

cefalea en México



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.

- 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/as sufre de este padecimiento todos o casi todos los días.
- Un dolor de cabeza o muscular puede afectar la disposición y habilidad de las personas para interactuar con sus semejantes o realizar actividades de forma normal.
- En México el 80% de la población en algún momento ha experimentado un tipo de dolor, principalmente tensional y 15% ha sufrido migraña, ambos padecimientos son controlables, pero requieren de un tratamiento médico, psicológico y cambios en el estilo de vida.
- Según una encuesta de la consultora GfK, México ocupa el primer lugar de América Latina en dolores de cabeza, pues aproximadamente 57%

de las y 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, 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/a 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.

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:

