

**ESTA INFORMACIÓN ES PROPORCIONADA POR EL CENTRO NEUROLÓGICO
ABC**

Dolor de cabeza (cefalea)

El dolor de cabeza (cefalea) se cuenta entre los problemas de salud más comunes. Algunos lo padecen a menudo, mientras que otros casi nunca tienen cefaleas. Tanto las cefaleas crónicas como las recidivantes pueden provocar dolor y angustia, pero es infrecuente que reflejen un problema grave de salud. Sin embargo, cualquier cambio en el patrón o la naturaleza del dolor de cabeza podría ser el síntoma de un problema grave (por ejemplo, un dolor que era esporádico cambie a frecuente, o de leve a agudo), y por este motivo se debería solicitar la asistencia médica lo antes posible.

Muchos dolores de cabeza están producidos por una gran tensión muscular o por migrañas o puede que no haya una causa obvia. Otros están asociados con trastornos de los ojos, nariz, garganta, dientes y oídos. Por lo general, los dolores de cabeza crónicos que se atribuyen al hecho de forzar la vista son en realidad cefaleas tensionales. Un dolor agudo y de nueva aparición puede ser síntoma de una presión elevada del fluido ocular (glaucoma) y esta situación constituye, sin duda, una urgencia médica. De ahí que la consulta con el oftalmólogo pueda contribuir a la identificación de la causa y al tratamiento de este tipo de dolor. La hipertensión puede producir un dolor pulsátil en la cabeza, pero es infrecuente que sea la causa de una cefalea crónica.

Habitualmente el médico puede determinar la causa de una cefalea a partir de la historia clínica del paciente y de su exploración física, pero en ocasiones puede ser necesario un análisis de sangre para detectar una enfermedad subyacente. Cuando el médico sospecha que las cefaleas son debidas a una infección (por ejemplo, meningitis), realiza una punción lumbar, mediante la cual extraerá un poco de líquido de la columna vertebral para su examen al microscopio. Una infección producida por bacterias u hongos que inflamen las meninges (membrana que recubre el cerebro y la médula espinal) es una causa infrecuente de una cefalea específica y habitualmente aguda e interrumpida. La fiebre y otros síntomas de enfermedad grave son característicos de tal infección. El médico también puede practicar una punción lumbar si sospecha que hay una hemorragia en las meninges.

Sólo en contadas ocasiones las cefaleas crónicas se deben a tumores o lesiones encefálicas, o a la falta de oxigenación cerebral. Si el médico sospecha un tumor, un ictus u otro problema encefálico, podrá solicitar pruebas que permitan obtener imágenes del cerebro, como una tomografía computadorizada (TC) o una resonancia magnética (RM).

Cefaleas tensionales

Las cefaleas tensionales se deben a la tensión muscular en el cuello, hombros y cabeza. La tensión muscular puede ser consecuencia de una posición corporal incorrecta, de estrés social o psicológico, o del cansancio.

Síntomas y diagnóstico

Las cefaleas tensionales se manifiestan generalmente por la mañana o a primera hora de la tarde y empeoran durante el día. A menudo se experimenta un dolor sostenido y moderado sobre los ojos o la nuca, o bien una sensación de fuerte presión (como una cinta apretada alrededor de la cabeza), que puede acompañar al dolor. Éste puede abarcar toda la cabeza y a veces irradiar por detrás hacia la nuca hasta los hombros.

Para distinguir las cefaleas tensionales de los trastornos más graves, el médico tiene en cuenta la duración del dolor y cómo lo describe el paciente en cuanto a la localización, qué lo propicia y alivia y si está asociado a otros síntomas como mareo, debilidad, trastornos sensitivos o incluso fiebre. El dolor de cabeza de aparición reciente que despierta a la persona, es inusualmente agudo, continuo, aparece a raíz de un traumatismo craneal, o coincide con otros síntomas como hormigueo, debilidad, incoordinación, cambios visuales o desmayos, es muy probable que no sea una cefalea tensional. Puede que la causa sea un proceso grave que requiera una evaluación por el médico lo antes posible. Por ejemplo, las cefaleas por un tumor cerebral o por otra causa suelen ser de aparición reciente, progresivas, empeorando por la mañana y por la tarde, no estar asociadas con el cansancio ni el trabajo, estar acompañadas de falta de apetito y náuseas y mejorar o empeorar cuando la persona cambia de postura (al acostarse o levantarse). En ocasiones es necesario realizar una serie de estudios y observaciones para poder definir la causa de la cefalea e implementar un tratamiento eficaz.

Tratamiento

Con frecuencia es posible prevenir o controlar las cefaleas tensionales evitando o entendiendo el estrés que las ocasiona y poniendo remedio a éste. Una vez que se inicia la cefalea, pueden producir alivio los masajes suaves en los músculos del cuello, hombros y cabeza, acostarse y relajarse durante unos minutos. Se puede lograr un alivio rápido y temporal para la mayoría de las cefaleas con cualquiera de los analgésicos de venta sin prescripción médica, como la aspirina, el paracetamol (acetaminofén) o el ibuprofeno. Las cefaleas agudas pueden responder a los analgésicos más potentes de venta con prescripción médica, algunos de los cuales contienen derivados opiáceos (por ejemplo, codeína u oxycodona). Algunas personas encuentran que la cafeína (ingrediente contenido en algunas preparaciones contra el dolor de cabeza) mejora el efecto de los analgésicos. Sin embargo, la cefalea también puede estar inducida por un exceso de cafeína.

Programa "Educación para la Salud ABC"

En el caso de las cefaleas producidas por estrés o depresión crónicas, no servirán los analgésicos solos para curarlas porque no tratan los problemas psicológicos subyacentes. La psicoterapia puede beneficiar a las personas con cefaleas causadas por conflictos sociales o psicológicos sin resolver.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento.