

SALUD Y BIENESTAR

TU MÉDICO RESPONDE

TODO LO QUE NECESITAS SABER

Cefalea, mucho más que un dolor de cabeza

- Esta dolencia es motivo frecuente de visita en Atención Primaria y la principal causa de consulta en Neurología
- El 80% de la población la ha padecido alguna vez



Algunos tipos de migraña suponen una pérdida importante de calidad de vida y pueden ser altamente incapacitantes.

frecuencia, afectando más a las mujeres que a los hombres. El dolor de cabeza puede deberse a una enfermedad importante o por el contrario como ocurre la mayor parte de las veces estar relacionado con el estrés, la fatiga, o enfermedades menos graves como la hipertensión, una sinusitis o una gripe.

La mayoría de las cefaleas son primarias y entre ellas se encuentran las Migrañas y las Cefaleas tensionales que son las más frecuentes entre la población.

Con menos frecuencia la cefalea está provocada por otras enfermedades o alteraciones como tumores, hemorragias, tensión arterial elevada, y aunque suponen un porcentaje menor, debemos tenerlas siempre en cuenta ya que pueden necesitar un tratamiento más urgente.

En la mayoría de las cefaleas la historia clínica es la principal herramienta diagnóstica del médico, la exploración física

La migraña es más frecuente en población joven y la cefalea tensional en adultos

suele ser normal y las pruebas complementarias no aportan información relevante, por lo que en 10 o 15 minutos se puede orientar el diagnóstico.

Las causas por las que se produce el dolor de cabeza son variadas, desde la dilatación de las arterias y venas del cráneo, hasta contracturas musculares del cuello o alteraciones de las vértebras cervicales.

Son muchos los factores que intervienen en la historia de una cefalea, los más importantes son la edad, el sexo, el tipo de trabajo, los antecedentes personales y familiares, los hábitos tóxicos, y el tipo de dolor.

Existen diferentes tipos de dolor de cabeza en función de la frecuencia, duración, intensidad, si es pulsátil (como latidos) o por el contrario es opresivo, si afecta a toda la cabeza o solo a una parte. Algunas veces el dolor se acompaña de otros sín-

DR. JUAN ANTONIO GIL CAMPOY

Centro de Salud Virgen del Mar (Almería)



El dolor de cabeza o cefalea es un motivo frecuente de consulta en Atención Primaria, y es el primero en las consultas de Neurología, entendemos como tal cualquier dolor o molestia en la región craneal, y supone un elevado coste económico entre fármacos, pruebas diagnósticas y horas de trabajo perdidas.

Algunos tipos de cefalea suponen una pérdida importante de calidad de vida, así ocurre por ejemplo con la migraña, la cefalea en racimos o la Neuralgia.

Se estima que hasta un 80% de la población ha padecido cefalea en alguna ocasión, y que el 50 por ciento la padecen con

CLAVES SOBRE LAS CEFALÉAS MÁS FRECUENTES

LA MIGRAÑA

Puede tener un componente hereditario

La migraña es el primer tipo de cefalea. Epidemiológicamente es más frecuente en la población femenina. Puede tener un componente hereditario. Se trata de una cefalea recurrente, de predominio hemisferial alternante, pulsátil. Este tipo de cefalea puede acompañarse de náuseas, vómitos, fobia a ruidos y luz. Las crisis duran de 4 a 72 horas. Puede presentar aura en un 30% de los casos y sin aura en un 70%.

CEFALEA TENSIONAL

La cefalea menos invalidante

La cefalea tensional es el segundo tipo de cefalea. Predomina en mujeres de mediana edad. Se trata de un dolor opresivo, no

pulsátil, bilateral casi siempre. No está relacionado con la aparición de vómitos ni fobia a luz o ruidos. No se agrava con los esfuerzos físicos. Puede durar unas horas o alargarse incluso una semana. No suele invalidar a la persona que la padece.

PERCEPCIÓN

¿A qué se denomina 'el aura' de un dolor?

El aura consiste en una serie de síntomas visuales y/o sensitivos que preceden al dolor, como por ejemplo luces o líneas parpadeantes, pérdida de la visión, hormigueo, pinchazos, entumecimiento, adormecimiento, trastorno del habla reversible. Cada uno de estos síntomas puede durar más de cinco minutos, y el dolor suele aparecer durante el aura o durante los sesenta minutos siguientes.

PREVENIR

Criterios o señales de alarma de las cefaleas

Suele iniciarse de forma aguda o intensa de inicio brusco. Asimismo, puede ser una señal que aparezca por primera vez en persona mayor de 50 años. La cefalea cursa con un inicio reciente y una evolución progresiva, cada vez duele más. Si es hemisferial estricto, siempre duele la misma parte de la cabeza. También puede ser una señal de alerta si se desencadena con la tos, el ejercicio o maniobras que aumentan la presión craneal; si el dolor nos despierta por la noche; si se acompaña de fiebre, rigidez de cuello, vómitos; si acarrea problemas de visión, dolor al masticar, pérdida de peso. Puede ser una cefalea crónica pero que cambia de características: intensidad, frecuencia, localización.

La vida saludable y evitar el estrés previenen su aparición

Como prevención del dolor de cabeza se recomienda seguir unos hábitos de vida saludables, una vida reglada y metódica, evitar sobrecargas físicas y psíquicas, dormir ocho horas diarias, no ingerir alcohol ni medicamentos sin consejo médico y evitar el insomnio y el

estrés. Las técnicas de relajación también pueden ayudar. Estas medidas junto con los analgésicos menores como el paracetamol y/o antiinflamatorios como el ibuprofeno o el naproxeno, que normalmente recomendará el médico, deben ser suficientes para controlar el dolor.



Alimentos como chocolate, queso o vino pueden ser desencadenantes. ARCHIVO

tomos, como pueden ser los vómitos, la fiebre, alteraciones nerviosas, secreción nasal, o la sudoración excesiva.

Hay factores que agravan la cefalea, como determinadas comidas o bebidas, algunos medicamentos, la falta o el exceso de sueño, el estrés, el ejercicio, la menstruación. Y otros factores que producen alivio como la oscuridad, el sueño, el silencio.

Si el dolor aumenta con la tos o los esfuerzos físicos, podemos estar ante un cuadro más grave, en tal caso es prioritario consultar con su médico.

En cuanto a la edad, la migraña es más frecuente entre la población joven, y la cefalea tensional entre los adultos, ante un anciano con cefalea intensa no debemos olvidar que puede tratarse de una cefalea secundaria, una crisis hipertensiva o una hemorragia cerebral.

Todas las cefaleas primarias son más frecuentes en la mujer,

excepto la cefalea en racimos y la relacionada con la actividad sexual. En las migrañas existe una historia familiar de cefaleas en el 60-70 % de los casos, y en la cefalea tensional suele haber antecedentes de depresión.

Otros motivos frecuentes de dolor de cabeza son algunos

50%

La padece regularmente

La mitad de la población sufre ocasionalmente dolor de cabeza

medicamentos como los nitritos o los calcioantagonistas que se utilizan en la hipertensión arterial y en enfermedades cardíacas, los utilizados para la disfunción eréctil, los anticonceptivos en la mujer. El tabaco, la cocaína, las anfetaminas, etc. Incluso a veces un exceso de me-

dicación analgésica agrava el problema. También algunos alimentos como el chocolate o el queso, y bebidas como el vino tinto, están claramente relacionados con el inicio o empeoramiento de una cefalea.

Si aparece dolor de cabeza agudo o intenso de inicio brusco, por primera vez en persona mayor de 50 años o al toser o realizar esfuerzo, o nos despertamos por la noche o afecta a la visión, deberemos consultar a nuestro médico o en su caso acudir a los servicios de urgencias, para un mejor estudio.

Contenido elaborado por EMERGEN ANDALUCÍA Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por **VIR** Laboratorios VIR, S.A.

VIR
77 AÑOS
AL SERVICIO
DE LA SALUD

LABORATORIOS VIR EN CONTINUA EXPANSION INTERNACIONAL

Laboratorios VIR ha sido reconocido en el informe '1000 COMPANIES TO INSPIRE EUROPE' realizado por London Stock Exchange Group, como una de las empresas con mayor crecimiento y potencial de Europa.



Calidad contrastada



VIR, ONE OF THE 1000 COMPANIES TO INSPIRE EUROPE



Certificación ISO 14001



Certificación GMP



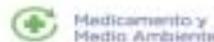
Certificación GMP



Certificación ISO 9001



Autortización Comunitaria



Medicamento y Medio Ambiente



Programa Profarma

www.vir.es