



# Dolores de cabeza

## ¿Qué causa los dolores de cabeza?

La mayoría de los dolores de cabeza están causados por la tensión y uno mismo los puede tratar. Otras causas posibles de los dolores de cabeza son las infecciones, las alergias, el hambre, cambios del flujo de sangre en los vasos sanguíneos de la cabeza o una respuesta a factores químicos

## Dolores de cabeza por tensión.

Casi el 90% de todos los dolores de cabeza pueden ser clasificados como dolores de cabeza por tensión, (*dolor de cabeza por contracción muscular*). Estos dolores son habitualmente descritos como una sensación de presión leve y continua en la cabeza, aunque el dolor también puede sentirse en el cuello, el hombro, la mandíbula y la parte superior de la espalda. Estos dolores usualmente son causados por tensión en los músculos de la cabeza, el cuello, la frente y las sienes. La tensión muscular puede ser causada ya sea por tensión emocional, tensión física o por ambas cosas.

## Migrañas

Muchas personas piensan que cualquier dolor de cabeza fuerte es una migraña, pero las migrañas tienen síntomas muy específicos. Estos incluyen un dolor palpitante a uno o a ambos lados de la cabeza, sensibilidad a la luz o al ruido y náuseas. Los ataques pueden durar varias horas y, en algunos casos, prolongarse por días. Estos dolores de cabeza pueden ser provocados por ciertos alimentos o aditivos en las comidas. La mayoría de las personas empiezan a experimentar las migrañas durante su adolescencia y poco después de los 20 años. Aún no se conoce la causa de las migrañas. Actualmente se piensa que una combinación de factores las desencadena: factores genéticos, cambios en la actividad eléctrica y del flujo sanguíneo en el cerebro y la cabeza, cambios hormonales y factores ambientales. Algunas personas que sufren de migrañas tienen síntomas de aviso antes del comienzo del dolor. A esto se le llama *aura de aviso*. Estos síntomas de aviso incluyen: puntos ciegos, relampagueos de luz, entumecimiento de los brazos, olores poco comunes, mareos y náusea.

## Dolores de cabeza en racimos

El dolor de cabeza en racimos (cefalea en racimos) no es tan común como las migrañas y afecta a menos del 1% de la población. El síntoma más común de una cefalea en racimos, es un dolor explosivo que usualmente ocurre alrededor de un ojo, en las sienes o en la frente. Este tipo de dolor de cabeza aparece diariamente durante semanas o meses en grupos, o *racimos*. Entre estos racimos, quien sufre de este dolor puede sentirse libre del mismo durante meses o años. Los dolores de cabeza en racimos son más comunes en los hombres que en las mujeres. El dolor intenso de las cefaleas en racimos puede desatar sentimientos de desesperación y aislamiento. La mayoría de las cefaleas en racimos pueden tratarse exitosamente. Estos dolores pueden ser desencadenados por el humo del tabaco y por el alcohol.

## Tratamientos para el dolor de cabeza

### Tomar medicamentos

El tratamiento para los dolores de cabeza por *tensión* y en *racimos*, puede incluir medicamentos de venta libre (medicamentos antiinflamatorios sin esteroides o NSAIDS) como la aspirina o el ibuprofén y algunos medicamentos obtenidos con receta médica como el Fioricet.

El tratamiento para las *migrañas* incluye los NSAIDS de venta libre como la aspirina y el ibuprofén, medicamentos que contienen ergotomina (que actúa sobre los vasos sanguíneos) como el migronal/DHE, y triptanos como el sumatriptan (Imitrex®) y el zolmitriptan (Zomig,®).

Si toma medicamentos para el dolor de cabeza, no use en exceso estos analgésicos. Su uso excesivo puede dar como resultado un dolor de cabeza peor, llamado *dolor de cabeza de rebote*. Tanto los medicamentos de venta libre como los obtenidos con receta médica para el dolor de cabeza, pueden causar este problema si no se toman con cuidado. Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico.

### Coma adecuadamente

Haciendo un seguimiento de cuándo ocurre su dolor de cabeza, puede que empiece a notar si hay ciertos alimentos que lo ocasionen. A menudo las migrañas también responden a cambios en la dieta. No sólo ciertos alimentos específicos pueden producir un dolor de cabeza, sino que también los hábitos de alimentación pueden jugar un papel importante.

Ayunar, por ejemplo, puede ocasionar dolores de cabeza en algunas personas. Algunos de los alimentos más comunes que causan dolores de cabeza son:

- alcohol (especialmente el vino rojo)
- quesos añejos (ejemplos: cheddar, parmesano)
- chocolate
- nitritos
- MSG o glutamato monosódico
- cafeína
- aspartamo
- humo de tabaco

### Use la actividad física

Como con una dieta alimenticia, la actividad física también es una forma simple y natural de mejorar su salud en general y de reducir el estrés. Al disminuir el estrés y la tensión, los ejercicios regulares y los estiramientos hechos diariamente, pueden prevenir el dolor de cabeza. Hay muchos tipos de ejercicios, y es mejor experimentar hasta que encuentre actividades que disfrute y que sean adecuadas a su estilo de vida. Asegúrese de practicarse una revisión médica completa antes de hacer cambios drásticos en su nivel de actividad física.

## Controlar el estrés

Muchas personas que sufren de dolor de cabeza pueden disminuir la frecuencia de sus dolores aprendiendo a relajarse y a manejar el estrés.

Técnicas tales como respirar lenta y profundamente, la meditación y las imágenes guiadas, pueden ayudarlo a controlar el dolor. Hable con su profesional médico para obtener ayuda con los métodos para el manejo del estrés, vaya a [kp.members.org](http://kp.members.org) o contacte su Centro o Departamento de Educación para la Salud.

## Piense en la bioalimentación

Hay alguna evidencia de que la bioalimentación puede ser útil en el manejo de las migrañas. No se ha demostrado que sea de ayuda con otros tipos de dolor de cabeza. La bioalimentación es una herramienta terapéutica que mide sus procesos fisiológicos, tales como la temperatura, el ritmo de la respiración, la tensión muscular y el ritmo cardíaco. El monitoreo de estos procesos puede ayudarlo a aprender cómo obtener un nivel determinado de relajación. Se requiere la práctica en casa entre la visitas al consultorio. Para más información sobre la bioalimentación, hable con su doctor o con otro profesional del cuidado de salud.

## La migraña en las mujeres

Las migrañas ocurren más a menudo en las mujeres que en los hombres. Se piensa que algunos cambios hormonales en las niñas durante la pubertad que permanecen a lo largo de la vida adulta, influyen en los ataques de migrañas en las mujeres. Existen diferencias individuales: los ataques pueden ocurrir algunos días antes, durante, o inmediatamente después de la menstruación en la mujer. Los anticonceptivos orales también pueden afectar la incidencia de los ataques de migrañas. Algunas mujeres notan que sus ataques de migrañas empeoran cuando están tomando píldoras para el control de la natalidad. También algunas mujeres que toman terapias de reemplazo

hormonal (HRT) después de una histerectomía o de la menopausia sufrieron de migrañas. Por favor, hable con su médico sobre el uso de píldoras anticonceptivas o de la terapia de reemplazo hormonal (HRT). El embarazo también influye en las migrañas. Muchas mujeres que sufren de migrañas encuentran que sus ataques desaparecen completamente, ocurren menos a menudo o son más leves durante el embarazo.

## Llame a Kaiser Permanente si un dolor de cabeza...

- está acompañado por confusión, pérdida del conocimiento o convulsiones
- se siente con dolor en el ojo u oído
- está acompañado por fiebre
- está acompañado por náuseas o vómitos
- ocurre después de un golpe en la cabeza
- es persistente en alguien que anteriormente no tenía dolores de cabeza
- es recurrente, especialmente en los niños
- interfiere con la vida normal



Use estos recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- ❖ Conéctese con nuestro sitio Web en **members.kp.org**.
- ❖ Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*. Para obtener su guía, llame al 1-800-464-4000.
- ❖ Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener información acerca de la salud, programas y otros recursos

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.