

## CEFALEA: información a pacientes.

Las cefaleas, o dolores de cabeza, son uno de los principales malestares que la gente experimenta. Aunque los dolores de cabeza pueden ir desde irritantes hasta incapacitantes, la mayoría no se asocian con enfermedades graves. Sin embargo, la aparición de un nuevo tipo de dolor de cabeza requiere evaluación médica para determinar la causa. Hay diferentes tipos:

### 1. CEFALEA TENSIONAL

La cefalea por tensión es el tipo más común que existe. Con frecuencia se acompaña de tensión en los músculos de la cabeza, cuello y hombros. Este tipo de cefalea produce un dolor constante, sordo y que con frecuencia se describe como si una banda apretara la cabeza, como un sombrero muy ajustado. El dolor no es incapacitante y usualmente ocurre en ambos lados de la cabeza. Los dolores de cabeza por tensión se presentan gradualmente y pueden durar desde horas hasta días. Pueden ser tratados con analgésicos como aspirina y acetaminofén. Los ejercicios para manejo del estrés y para relajación también pueden ayudar a evitar los dolores de cabeza por tensión

### 2. MIGRAÑAS

Las migrañas son menos comunes que las cefaleas por tensión. Son más comunes en mujeres que en hombres, y pueden ser debilitantes. Las migrañas son dolores de cabeza discapacitantes que se presentan en episodios y pueden recurrir a lo largo de los años.

Las personas que sufren de migrañas con frecuencia sienten náuseas y sensibilidad a la luz y a los sonidos fuertes durante un episodio. Algunas personas saben cuándo sufrirán de un ataque de migraña, debido a que experimentan ciertos síntomas, llamados aura, antes de que se presente el dolor de cabeza. Estos síntomas pueden incluir perturbaciones visuales, tales como ver manchas o rayas y tener visión borrosa.

Las migrañas pueden tratarse con medicamento para el dolor tanto de venta con receta como de venta libre. Existen además medicamentos de venta con receta para personas que sufren de migrañas frecuentes.

### 3. CEFALEAS EN RACIMO

Son menos comunes que otras cefaleas, y ocurren con más frecuencia en hombres que en mujeres. Este tipo de dolor de cabeza se presenta repentinamente con dolor severo que se centra en un ojo, el cual lagrimea. Puede presentarse congestión nasal en el mismo lado de la cara. Estos dolores de cabeza usualmente duran aproximadamente 45 minutos, y pueden ocurrir varias veces al día. Las cefaleas en racimo típicamente ocurren a lo largo de varias semanas o meses, conocidos como el período racimo, y luego desaparecen durante semanas o meses, hasta que se presenta el siguiente racimo.