



## Información básica sobre el dolor de cabeza

Ya sea que sufra de dolor de cabeza ocasionalmente o todos los días, hay algo que debería saber. Es posible aprender a controlar el dolor — y con frecuencia incluso evitar que los dolores de cabeza vuelvan a producirse. Un buen primer paso es determinar qué tipo de dolor de cabeza lo está afectando.

### Los tipos de dolor de cabeza

• **Los dolores de cabeza causados por la tensión** (conocidos también como dolores de cabeza por contracción muscular) representan un 90 por ciento de los dolores de cabeza de la vida diaria. La causa es por lo general la tensión muscular excesiva en el cuero cabelludo y en el cuello, siendo esto generalmente el resultado del estrés.

• **Los dolores de cabeza vasculares** están asociados con cambios en el flujo de sangre al cerebro. Hay dos variedades principales:

**Las migrañas**, o jaquecas, con frecuencia vienen acompañadas de un dolor punzante intenso en un lado de la cabeza y pueden estar precedidas por luces destellantes o una sensación de mareo. Las migrañas también pueden estar acompañadas de náusea, vómito, vértigo y sensibilidad a la luz y el ruido.

**Las cefaleas hipertónicas o en acentuado** ocurren una o más veces por día por varias semanas o meses y luego desaparecen por meses o incluso años. Los síntomas incluyen dolor extremo concentrado en un ojo o cerca de un ojo, el que puede enrojecerse y lagrimear. La fosa nasal del lado afectado puede congestionarse.

• **Los dolores de cabeza orgánicos**, que son raros, usualmente son el resultado de otra condición subyacente. **Ejemplos:** tumor, infección u otra enfermedad, como por ejemplo en el cerebro, un ojo, la nariz o los senos.

### La conexión con la cafeína

**Cómo puede afectarle negativamente:** cuando se abusa, la cafeína puede causar dolores de cabeza como resultado del síndrome de abstinencia, si se deja de tomar abruptamente, un fenómeno conocido como fenómeno de rebote causado por la cafeína. **Autodefensa:** no beba más de 200 mg de cafeína o dos bebidas con cafeína al día. Disminuya gradualmente la cantidad de cafeína que consuma.

**Cómo ayuda esto:** la cafeína puede ayudar a aliviar un dolor de cabeza una vez que éste ha comenzado. **Razón:** la cafeína puede realzar el efecto de los analgésicos. Por esta razón encontrará esta sustancia en muchos medicamentos para el alivio del dolor de cabeza que se venden sin receta médica.



## Cómo prevenir los dolores de cabeza

**Duerma lo suficiente.** Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Ayudará así a regular el reloj biológico de su cerebro y evitará los dolores de cabeza que resultan de dormir demasiado o no lo suficiente.



**No pase por alto ninguna comida.** ¿Por qué? El pasar hambre permite que los niveles de azúcar en la sangre desciendan — un común desencadenante de dolores de cabeza.

**Controle el estrés.** El estrés es un frecuente desencadenante de dolores de cabeza causados por la tensión y de migrañas. **Prevención:** Practique técnicas de relajación ... hágase un masaje en el cuello, los hombros y la cabeza ... reciba asesoría para aliviar la sensación de preocupación, ansiedad o ira.

**Evite estos tres tipos de alimentos.** El queso (variedades maduras como el tipo cheddar o brie), el chocolate y las frutas cítricas contienen aminas, sustancias que en ciertas personas pueden hacer que los vasos sanguíneos se hinchen, resultando en dolor.

**Limite otros desencadenantes.** **Ejemplos:** el alcohol, especialmente el vino tinto (rojo); las salchichas y otras carnes procesadas; las lentejas y las arvejas chinas; y el glutamato monosódico (MSG por su nombre en inglés). **Más:** los alimentos salados, el edulcorante artificial aspartamo y ciertos medicamentos pueden también causar dolores de cabeza en algunas personas.

**Preste atención a lo que lo rodea.** Muchos factores ambientales pueden contribuir a los dolores de cabeza. **Ejemplos:** habitaciones llenas de humo, perfumes, pintura, adhesivos, hámiz, ruido excesivo y luces deslumbrantes.

**Mantenga un diario de los dolores de cabeza.** Esto lo ayudará a usted y a su médico a identificar alimentos o bebidas que desencadenan dolores de cabeza en usted. **Recuerde:** Es posible que transcurran de tres a 12 horas o incluso un día entre el consumo de un alimento o bebida y el comienzo del dolor de cabeza.

**Nota:** No deje de llamar a su médico si tiene alguna inquietud o preguntas sobre sus dolores de cabeza.

## Cómo aliviar el dolor de cabeza común

**TOME** un medicamento de venta sin receta médica, de ser necesario, en cuanto le comience el dolor. ¿Por qué? Los analgésicos tienen un efecto más rápido — y mejor — si se toman cuando el dolor comienza en lugar de cuando alcanza su nivel más intenso.

**BUSQUE** la tranquilidad. Un ambiente en el que hay calma ayuda a aliviar el dolor. En casa, busque un lugar oscuro y tranquilo para acostarse.

**PRUEBE** usar calor para aliviar los dolores de cabeza causados por la tensión. **Ejemplos:** un paño caliente en la parte posterior de la cabeza, un baño o una ducha caliente.

**CONSIDERE** la terapia de masaje para ayudarle a reducir la tensión muscular y crear una sensación de relajamiento ... o la terapia física, la que usa calor, hielo, ultrasonido y otras medidas para aliviar el dolor muscular y la tensión de los músculos.

**PRUEBE** el "biofeedback" para los dolores de cabeza más persistentes. **Cómo funciona esto:** con la ayuda de una computadora y dispositivos de supervisión, un terapeuta especializado en "biofeedback" mide la temperatura de la piel y la tensión muscular y luego prescribe ejercicios de relajación para ayudar a controlar la circulación y los músculos.

**NO** se dé por vencido si los dolores de cabeza son intermitentes y no responden a un tratamiento común. Hable con su médico. Existen muchas opciones, las que incluyen medicamentos especiales para el dolor de cabeza que un médico puede recetarle.

**ESFUÉRCESE** por relajarse emocional y físicamente.

