



Cefaleas. Dolor de cabeza

EN CIFRAS

300 son los tipos de dolores de cabeza existentes, siendo los más comunes, la cefalea tensional y la migraña.

15 días de dolor de cabeza al mes y durante **más de 4 horas al día**, establecen que la cefalea es crónica.

95% de las cefaleas son primarias. El resto –secundarias–, son de instauración brusca, por algún trastorno craneal o cerebral (hemorragias, infartos, tumores...) aunque también pueden estar causadas por infecciones o la automedicación.

TIPOS Y CAUSAS

Cefaleas primarias: las más frecuentes

Las cefaleas o dolores de cabeza en las que no se puede demostrar ninguna alteración estructural ni metabólica que justifique el dolor son las más frecuentes, y suponen el 95% de los casos. Las más habituales son las migrañas o jaquecas, las cefaleas tensionales y en racimos.

a. Migrañas o jaquecas



Episodios repetidos de cefalea de gran intensidad que impide al enfermo desempeñar sus actividades y que puede durar varios días. El dolor afecta a la mitad de la cabeza, es como un latido, se acompaña de náuseas y vómitos y empeora con la actividad física.

Área del dolor: el dolor de migraña es hemicraneal, afectando a la mitad de la cabeza.

b. Cefaleas en racimos



Se caracteriza por crisis de cefalea siempre unilaterales y de corta duración (menos de tres horas), que se repiten varias veces al día durante unos meses al año.

Área del dolor: de gran intensidad, con frecuencia despierta al paciente y le obliga a deambular por la habitación. Se acompaña de ojo rojo y lagrimeo en el lado del dolor.

c. Cefalea tensional



Es el tipo más frecuente. El dolor, debido a una contractura de los músculos del cuello y pericraneales, aparece de forma episódica y puede durar varios días como una molestia leve o moderada.

Área del dolor: presión bilateral de intensidad leve o moderada.

d. Otras causas

La presión en los músculos que rodean al ojo por exceso de trabajo o deficiente corrección de la vista, una sinusitis derivada de resfriados, alergias o infecciones, dientes dañados o que se han caído o el desgaste de las articulaciones de la mandíbula también pueden ocasionarlas.

DIAGNÓSTICO

La importancia de describir bien los síntomas

En la evaluación de un paciente con cefalea lo más importante es la historia clínica, es decir, la descripción de los síntomas. Tras ésta se debe realizar una exploración física y neurológica detallada.

TRATAMIENTO

Paliar los efectos del dolor

Las cefaleas no se curan, aunque la migraña puede mejorar, sobre todo en las mujeres tras la menopausia. Los tratamientos médicos pueden conseguir controlar las crisis de dolor y reducir su frecuencia.

a. Tratamiento farmacológico sintomático

Medicamentos que se utilizan durante la crisis de dolor para aliviarlo, bien con analgésicos simples o bien con fármacos vasoconstrictores, especialmente en la migraña y cefalea en racimos. Se están comenzando a usar los inhibidores de CGRP que mejoran la migraña sin efecto vasoconstrictor.

b. Tratamiento farmacológico preventivo

Se indica cuando la cefalea es muy frecuente y no responde adecuadamente al tratamiento sintomático. Entre los fármacos preventivos destacan algunos anti-depresivos, antiepilépticos, antagonistas del calcio y betabloqueantes.

Referencias:

(1) Publishing, H., 2020. Tension Headache - Harvard Health. [online] Harvard Health. Available at: <https://www.health.harvard.edu/a_to_z/tension-headache-a-to-z> [Accessed 9 July 2020]. (2) Cun.es. 2020. Cefaleas O Dolor De Cabeza. Causas, Diagnóstico Y Tratamiento. Clínica Universidad De Navarra. [online] Available at: <<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/cefaleas>> [Accessed 9 July 2020]. (3) <https://www.clinicalascondes.cl>. 2020. Cuatro Claves Para Identificar Una Cefalea Tensional. [online] Available at: <<https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Neurologia-Adultos/Claves-para-identificar-una-cefalea-tensional>> [Accessed 9 July 2020]. (4) Mayo Clinic. 2020. Tension Headache - Symptoms And Causes. [online] Available at: <<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tension-headache/symptoms-causes/syc-20353977>> [Accessed 9 July 2020]. (5) Cun.es. 2020. Cefaleas O Dolor De Cabeza. Causas, Diagnóstico Y Tratamiento. Clínica Universidad De Navarra. [online] Available at: <<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/cefaleas>> [Accessed 9 July 2020]. (6) Americanmigrainefoundation.org. 2020. [online] Available at: <<https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/tension-type-headache/>> [Accessed 9 July 2020]. (7) Alexander, L., 2020. Tension-Type Headache - Headache Australia. [online] Headache Australia. Available at: <<https://headacheaustralia.org.au/headachetypes/tension-type-headache/>> [Accessed 9 July 2020].



kitadol
FORTE

@KITADOLFORTE

Kitadol Forte, Paracetamol 500 mg más Cafeína 50 mg. Dos componentes que juntos brindan una mayor efectividad en el alivio de la cefalea tensional versus los componentes por sí solos.