



The International Council of Nurses  
Informed Patient Project

## Cómo actuar ante las cefaleas y las migrañas

**Lamentablemente**, las **cefaleas o dolores de cabeza** son un mal bastante frecuente. A excepción de las migrañas o jaquecas, que se consideran una enfermedad, las cefaleas son un síntoma y se producen como consecuencia de numerosos factores. Es importante saber que la mayor parte de los dolores de cabeza son tratables, pero no curables. Como primera medida, deberá informarse mejor sobre los tipos de cefaleas, las causas y los tratamientos habituales, y entender asimismo mejor sus dolores de cabeza. Con esta información usted y el profesional sanitario que le atienda podrán determinar los tratamientos más adecuados en su caso.

Los tipos más frecuentes de dolor de cabeza – cefalea tensional, cefalea por brotes, migraña, cefalea menstrual y cefalea por abuso o de rebote – se explican al dorso de esta hoja.

### Cómo analizar y comprender su cefalea

Las cefaleas pueden producirse debido a numerosos factores, tales como la alimentación, el alcohol, la cafeína, los cambios climáticos, el estrés, los hábitos de sueño o el ciclo mensual. Llevar un diario de sus dolores de cabeza le será de gran utilidad, ya que le permitirá analizar e identificar los factores que lo provocan. Cada vez que sufra un dolor de cabeza, anote tanta información como le sea posible acerca de sus desencadenantes y de los síntomas.

### Prepárese para recibir asistencia sanitaria

El diagnóstico y el tratamiento están supeditados a que la relación entre usted y el profesional sanitario sea abierta y terapéutica. Es importante que sea capaz de describir sus síntomas y de identificar los factores que provocan el dolor de cabeza.

A continuación se incluyen algunas de las preguntas que el profesional sanitario podría preguntarle en la primera consulta. Vaya preparado y anote las respuestas en su diario de cefaleas.

#### Para definir la frecuencia y el tipo de cefalea

- ¿Cuándo y con qué frecuencia tiene cefaleas?
- ¿Sus cefaleas aumentan en determinados momentos del día, mes o año?

#### Para definir el dolor producido por la cefalea

- ¿Dónde se localiza el dolor? ¿Es fijo o se mueve de un sitio a otro?
- ¿Cómo describiría su dolor? ¿Es fijo y continuo, quemante, o pulsátil?



- ¿Cuál es la intensidad del dolor y cuánto dura?
- ¿Cuánto tarda el dolor en alcanzar su intensidad máxima?

#### Para definir los síntomas asociados

- ¿Qué ocurre antes de la aparición del dolor de cabeza?
- ¿Aumenta su dolor de cabeza cuando tose, hace ejercicio o practica otras actividades?
- ¿Qué otros síntomas padece mientras dura la cefalea?

#### Para definir la actuación ante la cefalea

- ¿Qué medicación/medidas alternativas ha adoptado y cuándo?
- ¿Qué medicación/medidas alternativas parecen haberle aliviado más?
- ¿Se medica en previsión de que aparezca el dolor de cabeza?

**Fuente:** American Medical Association. Taking a Headache History (La anamnesis de las cefaleas). [www.ama-assn.org/med-sci/](http://www.ama-assn.org/med-sci/)

#### Cómo actuar ante su cefalea

La medicación, los enfoques alternativos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a contrarrestar los síntomas de las cefaleas y las migrañas. **Es importante que les pida a su médico, enfermera y farmacéutico que le ayuden a dar con el tratamiento adecuado o con la combinación de tratamientos que mejor funcionen en su caso.** Es posible que no responda bien a ciertos tratamientos, aun cuando éstos sean muy eficaces en otras personas que sufren los mismos dolores de cabeza.

Si sufre de una cefalea nueva o inusual, es importante que solicite un examen médico. La consulta con un profesional sanitario le ayudará a determinar si sus síntomas indican la presencia de una enfermedad subyacente o están relacionados con un tipo específico de cefalea.

#### Enfoques alternativos

Es posible que algunos enfoques alternativos alivien de forma eficaz el dolor de cabeza o la migraña. Por ejemplo, las migrañas pueden estar relacionadas con el **estado nutricional**. Mientras que es preferible evitar algunos alimentos, otros pueden ayudar a prevenir o a tratar la migraña. Los complementos dietéticos, como el aceite de pescado (omega-3), la vitamina B2, el magnesio y el calcio pueden

formar parte de un tratamiento natural preventivo contra la migraña.

Los **tratamientos sin medicamentos** tales como las técnicas de biorretroalimentación y relajación, pueden ayudar a estabilizar y prevenir las migrañas y las cefaleas. Estas técnicas están especialmente recomendadas en niños y adolescentes. Ejercicios como el yoga, caminar, o el Tai Chi a veces permiten reducir la frecuencia y la intensidad de los ataques. La acupuntura, la quiropráctica, la fisioterapia, la reflexología y otras técnicas holísticas también pueden dar resultados positivos.

Existen muchos **remedios a base de hierbas** que pueden ayudar a aliviar las migrañas y cefaleas. La hierba más común y eficaz es la matricaria. Antes de iniciar el tratamiento, consulte a un herborista o a un profesional sanitario entendido en la materia. Algunos remedios a base de hierbas pueden interaccionar con otros medicamentos, con determinadas enfermedades, o con el embarazo.

## Tipos de cefaleas

Las **cefaleas tensionales** son las más frecuentes. Habitualmente se presentan de forma gradual. Se suelen describir como un dolor, tensión o presión, constante, entre leve y moderado, que afecta a ambos lados de la cabeza y al cuello. El estrés, la fatiga visual y las malas posturas pueden provocar este tipo de cefaleas. Los síntomas incluyen el cansancio, los trastornos del sueño y la depresión. Las cefaleas tensionales pueden durar varias horas o días.

Las **cefaleas por brotes** son más frecuentes en el hombre que en la mujer. El dolor es súbito, intenso y punzante, y se produce en una zona localizada de la cabeza o alrededor de un ojo. Los síntomas se presentan en el lado de la cabeza en el cual se siente el dolor y pueden consistir en caída del párpado<sup>1</sup>, lagrimeo o enrojecimiento del ojo, goteo de nariz<sup>2</sup> y transpiración facial. La cefalea es constante y dura entre 20 y 60 minutos. Las crisis pueden aparecer durante semanas o meses, el llamado **período de brotes**, hasta desaparecer completamente durante un año o incluso más tiempo. Su tratamiento suele requerir la estrecha vigilancia de un médico especialista.

Las **migrañas** afectan dos veces más a las mujeres que a los hombres. A diferencia de las cefaleas, la migraña es una enfermedad y no un síntoma. Algunas personas pueden tener una predisposición genética a las migrañas. El dolor suele ser pulsátil, se suele manifestar en un lado de la cabeza y puede irradiarse al cuello y los hombros. Los síntomas son náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, a los olores y al ruido. Los ataques generalmente duran entre 4 y 72 horas. Antes de un ataque, el 15% de las personas que sufren migrañas experimentan un aura – un trastorno visual que suele durar entre 20 y 30 minutos y que consiste en que la persona ve luces brillantes, intermitentes o zigzagueantes que se mueven por su campo visual.

La **migraña menstrual** generalmente se manifiesta sin aura, uno o dos días antes del período. La sensibilidad de la mujer a la reducción natural de la concentración de estrógenos justo antes de la menstruación es un factor clave que determina el predominio de las migrañas entre mujeres. Las prostaglandinas que libera el útero también se asocian a la migraña menstrual que se manifiesta entre uno y dos días ya durante el período. Puede aplicarse el mismo tratamiento que a otras migrañas. Los suplementos de bajas dosis de estrógenos pueden ser útiles.

La **cefalea por abuso o de rebote**, que a veces se ha dado en denominar migraña transformada, generalmente se manifiesta en pacientes que sufrieron migraña durante la adolescencia; posteriormente, los ataques se hacen más frecuentes y se transforman en una cefalea diaria crónica. El uso excesivo de medicamentos que provoca las cefaleas de rebote también genera el aumento de la frecuencia de los dolores de cabeza. Cuando los pacientes con cefalea tensional o migrañas abusan de los analgésicos, al interrumpir la medicación se desencadena una cefalea que los impulsa a tomar más medicación.

### Las organizaciones siguientes ofrecen información de utilidad, apoyo y tranquilizan a las personas que sufren cefaleas o migrañas:

- British Brain & Spine Foundation.  
[www.bbsf.org.uk/](http://www.bbsf.org.uk/)
- Migraine Action Association.  
[www.migraine.org.uk/home.htm](http://www.migraine.org.uk/home.htm)
- Migraine Association of Ireland.  
[www.migraine.ie/main/html](http://www.migraine.ie/main/html)
- ACHE.  
[www.achenet.org/understanding/](http://www.achenet.org/understanding/)

<sup>2</sup> Ptosis palpebral  
<sup>2</sup> Rinorrea