



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Laura Anilu García Morales

Nombre del tema: Cefalea

Parcial: 3 Unidad

Nombre de la Materia: Practicas profesionales

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 9° "A"

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chis. A 06-07-2023

Cefalea

¿Que son las cefaleas?

Las cefaleas (caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes. También puede ser causada por muchos otros trastornos, de los cuales el consumo excesivo de analgésicos es el más común.



La cefalea que se presenta 15 días o más cada mes afecta de un 1,7% a un 4% de la población adulta del mundo. A pesar de las variaciones regionales, las cefaleas son un problema mundial que afecta a personas de todas las edades, razas, niveles de ingresos y zonas geográficas.

Tipos

Planea cada día

- **Migraña (jaqueca):** Es una cefalea primaria.
- **Cefalea tensional:** Es la cefalea primaria más común.
- **Cefalea en brotes:** Es una cefalea primaria.
- **Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote):** Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas. Es la forma más común de cefalea secundaria.



Signos y síntomas

- Párpados caídos
- Lagrimeo
- Vértigo
- Náuseas y vómitos
- Enrojecimiento de ojos
- Espasmos faciales
- Anisocoria: diferencia en la dilatación de las pupilas



Causas de la cefalea

- **Herencia:** la mayoría de las personas que padece migraña tiene padres o hermanos que también la padecen.
- **Edad:** la migraña en la infancia es menos frecuente y se da por igual en niños y niñas. Sin embargo, a partir de la pubertad es más frecuente en las mujeres.
- **Estrés**
- **Alimentos:** chocolate, cacao, vainilla, frutos secos, cítricos, quesos fermentados y los aditivos de comida basura, entre otros.
- **Alcohol**
- **Cambios hormonales:** la migraña empeora en las mujeres durante el período de ovulación y de la menstruación, así como con la toma de anticonceptivos orales. Durante el embarazo suele mejorar.
- **Cambios climáticos**
- **Falta o exceso de sueño**
- **Fármacos**

Cuidados generales de enfermería

- Descanso en una habitación oscura y silenciosa. Esto ayudará a reducir el dolor.
- Aplicaciones de hielo en la cabeza por 15 a 20 minutos cada hora o según indicaciones. El hielo ayuda a disminuir el dolor.
- Aplicación de calor a su cabeza por 20 a 30 minutos cada 2 horas por los días indicados. El calor ayuda a disminuir el dolor y los espasmos musculares. Se puede alternar entre el calor y el frío.
- Control diario de migrañas. Anotar cuando empiezan y terminan las migrañas. Incluya los síntomas y lo que el paciente hacía cuando empezó la migraña. También lo que comió o tomó las 24 horas antes de que empezara la migraña.

Para prevenir cefaleas:

- No fumar. El humo del tabaco puede provocar una migraña. Si es necesario, se facilitará información acerca de cómo dejar de hacerlo.
- No consumir alcohol. el alcohol puede provocar migrañas. También es posible que interfiera con los medicamentos utilizados para tratar la migraña.
- Hacer ejercicio regularmente. Actividad física adecuada a la edad del paciente
- Control del estrés. el estrés podría provocar migrañas. Enseñar nuevas maneras de relajarse tal como la respiración profunda.
- Respetar horarios de sueño.
- Control de la dieta. Los alimentos saludables incluyen la fruta, verduras, panes de grano entero, productos lácteos bajos en grasa, frijoles, carne magra y pescado. Hay alimentos que pueden provocar una migraña como el chocolate, cafeína o azúcares artificiales.

Bibliografía:

UDS. (2023). Practicas profesionales, licenciatura en enfermería. Comitán de Domínguez, Chiapas: corporativo UDS.