



***Nombre del Alumno:*** Nelsi Beatriz Morales Gómez

***Parcial:*** 3

***Nombre de la Materia:*** Prácticas Profesionales

***Nombre del profesor:*** María Cecilia Zamorano Rodríguez

***Nombre de la Licenciatura:*** Enfermería

***Cuatrimestre:*** 9°

### 3.3 CEFALEA

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.



#### Tipos de cefaleas:

- Migraña (jaqueca)
- Cefalea tensional
- Cefalea en brotes
- Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote)



#### Signos y síntomas

La intensidad del dolor suele ser moderada o severa. En ocasiones, puede llegar a ser incapacitante para el paciente, obligándolo a suspender su actividad. El dolor de cabeza puede localizarse en una zona concreta o bien afectar a toda la cabeza de forma más general.



#### Causas de la cefalea

Las causas más comunes de la cefalea son: herencia, edad, estrés, alimentos, alcohol, cambios hormonales, cambios climáticos, falta o exceso de sueño y 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.

