



**Mi Universidad**

## **Prácticas Profesionales**

*Nombre de los alumnos: Wendy Cárdenas Guillen.*

*Nombre del tema: Cefalea*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia Prácticas Profesionales*

*Nombre del profesor: María del Carmen López Silba*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 9to. Grupo: A*

# Cefalea



## ¿Que es?



Se refiere a dolores o molestias, localizadas en cualquier parte de la cabeza, en diferentes tejidos de la cavidad craneana.

## por lo cual es

Un trastorno generalmente benigno y transitorio, lo cual en muchas ocasiones se da con algún tipo de analgésico



## Signos y síntomas



En las cefaleas, el dolor puede estar localizado bien en toda la cabeza o en una parte de esta. El dolor puede ser severo o moderado, incluso puede llegar a ser incapacitante para el paciente

## se dice que



La frecuencia de los episodios es entre uno, cuatro o cinco al mes, y la duración de una crisis de migraña normalmente no supera las 24 horas, aunque a veces pueden ser breves, entre tres o cuatro horas o largas de hasta tres días de duración.

## Cuidados generales de enfermería

Descanso (habitación con ambiente tranquilo, silencioso y oscuro para que le ayude a que el dolor se vaya reduciendo), control diario de migrañas (anotar el inicio y final de las migrañas incluyendo síntomas y lo que el paciente hacía cuando comenzó el dolor)

## al igual que:

aplicación de calor y de hielo en la cabeza (alternarlos para que el dolor y los espasmos musculares disminuyan).



Esta también puede estar originada por una enfermedad grave que ponga en peligro la vida de las personas



Es importante que las cefaleas, se dividan en: Primarias y secundarias las cefaleas primarias: son aquellas en las que el único síntoma son el dolor de cabeza. las cefaleas secundarias: Están acompañadas de dolores de cabeza por alguna enfermedad



## Diversos síntomas

como edema palpebral, espasmos faciales, lagrimeo, enrojecimiento de ojos, náuseas y vómitos, espasmos faciales, diferencia entre la dilatación de las pupilas, párpados caídos, etc.



## y también síntomas como:

hormigueo en piernas y brazos, erupciones cutáneas, rigidez de nuca, fiebre, mareo e inestabilidad, alteraciones en la visión...



## Para prevenir las cefaleas

- No consumir alcohol
- No fumar
- Hacer ejercicio habitualmente

## para prevenir las cefaleas también

- Respetar los horarios de sueño
- Eventualmente mantenerse hidratado

## Conclusión

Principalmente en este cuadro podemos darnos cuenta de que algunas de las cefaleas como todos somos la mayoría de las personas propensas a sufrirlas, ya sea desde un estrés el cual detone dicho dolor de cabeza, y en muchos casos por el exceso de ruido o bien, puede ser también por falta de alimentos, los cuales muchas personas se traspasan al ingerir sus alimentos fuera de sus horarios establecidos que toda persona debe de llevar normalmente, este problema principalmente se da en las personas que se la pasan trabajando, por falta de tiempo pues suelen comer más tarde o bien, ya no comen en ningún momento y el apetito se va, es importante que todas las personas aprendamos a ingerir alimentos por muy mínimos que sean para que no sucedan estos tipo de dolores de cabeza, otra cuestión sería la migraña que ya como tal necesita una analgésico ya que es algo más punzante en la cabeza, y como bien lo mencionamos en el cuadro algunas veces ciertas Afecciones se dan sin saber que no solo se trata de un dolor de cabeza, sino que también se trata de que en muchos casos es porque tenemos cierta enfermedad la cual detona ciertos dolores de cabeza, estos son importantes de tratarlo para que ya no se vuelva algo mucho peor, es importante recibir el tratamiento adecuados si es el caso de que se desarrollen por cierta enfermedad, un signo como bien lo pusimos de alarma va acompañado con vómitos, escalofríos y mareos más la migraña o dolor o cefalea que todo paciente presente.

También es importante mencionar que en el cuadro mencionamos ciertas cosas que podemos hacer para evitar las cefaleas, las culés incluyen reposo de sueño, esto se refiere a que si no dormimos correctamente nuestras horas de sueño la pantalla del celular además de que puede dañar nuestra vista a un determinado tiempo también puede desarrollar dolores de cabeza, otra de las cuestiones que tenemos que tener presente es no ingerir sustancias alcohólicas las cuales al ingerirlas aumenta la presión arterial del cuerpo así como los niveles de glucosa en la sangre, los cual puede provocar dolores de cabeza, migrañas entre otras cosas, otro de los puntos es dejar de fumar.

Recordemos que llevar una dieta correcta e incluir ejercicios puede ayudarnos a no sufrir este tipo de padecimientos.

## Fuentes Bibliográficas

[▷ Cuidados de Enfermería en las cefaleas - Ocronos - Editorial](#)

[Científico-Técnica](#)