



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Adriana Zohemy Roblero Ramírez

Nombre del tema: 3.3 Cefalea, 3.3.1 Signos y síntomas, 3.3.2 cuidados generales de enfermería.

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Prácticas profesionales

Nombre del profesor: Enfra. María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería

Cuatrimestre: Noveno cuatrimestre. Grupo "A"

Lugar y fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, 04/07/2025

3.3 Cefalea

¿Qué es?

Son caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes, son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes, del sistema nervioso.



Prevalencia

- La prevalencia mundial de la cefalea en adultos es 50%.
- Entre la mitad y tres cuartas partes de adultos de 18 a 65 años han sufrido cefalea en el último año, el 30% o más de este grupo ha padecido migraña.
- La cefalea de 15 días o más cada mes afecta de un 1,7% a un 4% de la población adulta del mundo.

¿Qué carga imponen la cefalea?

- Carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento
- Calidad de vida y costos económicos
- Dañan vida familiar, relaciones sociales y trabajo.
- Causan depresión y ansiedad

Tipos

- Migraña (jaqueca)



- Cefalea tensional



- Cefalea de rebote



Factores de riesgo

- Cefalea primaria.
- Pubertad, grupo de 35 y 45 años de edad.
- Dos veces más frecuente en mujeres debido a influencias hormonales.

Factores de riesgo

- Afecta a más del 70% de ciertos grupos de población.
- La cefalea crónica, que se produce más de 15 días al mes, afecta al 1-3% de los adultos
- Adolescentes y mujeres

Concepto

Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos o analgésicos para combatir las cefaleas

Fisiopatología

Activación de mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza

Causas

- Estrés
- Problemas osteomusculares del cuello.

Factores de riesgo

- Es la forma más común de cefalea secundaria.
- Afecta un 7% de ciertos grupos de población.
- Afecta más a mujeres que a hombres.

Signos y síntomas

- Cefalea: de intensidad moderada a severa
- Dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil
- Empeora con la actividad física ordinaria
- Dura de algunas horas hasta 2 o 3 días
- Náuseas
- Síntomas abdominales

Signos y síntomas

- Constante y es mucho más incapacitante que la forma episódica.
- El paciente describe esta cefalea a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde este

Características

- Presente la mayor parte del tiempo
- Opresiva
- Persistente, generalmente peor al despertar

3.3.2. 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.

3.3.1. Signos y síntomas

- La intensidad es moderada o severa.
- La duración de cada episodio no sobrepasa las 24 horas.
- Párpados caídos
- Lagrimeo
- Vértigo
- Náuseas y vómitos
- Enrojecimiento de ojos
- Espasmos faciales
- Anisocoria

Causas

- Herencia
- Edad
- Estrés
- Alimentos:
- Alcohol
- Cambios hormonales
- Cambios climáticos
- Falta o exceso de sueño
- Fármacos

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.

Bibliografía

Prácticas profesionales. UDS. Plataforma.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/Len/1032d1a5001eabc81ed4b5713aa25714-LC-Len901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf>