



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Lesly Vazquez Mazariegos

Nombre del tema: Cefalea

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Prácticas Profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: Noveno cuatrimestre

Que son las cefaleas

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.

Que tan frecuentes son?

En los adultos es de aproximadamente 50%.



Cefalea



Tipos de cefaleas

Migraña (Jaqueca)

Una migraña es causada por actividad cerebral anormal, lo cual se puede desencadenar por muchos factores

Datos importantes

- De intensidad moderada a severa
- Dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil; empeora con la actividad física ordinaria
- Puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días
- La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad.

Cefalea tensional

Es el dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello que a menudo está asociado con tensión de los músculos en estas zonas.

Datos importantes

- La cefalea tensional episódica, que se produce menos de 15 días al mes, se observa en 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
- La cefalea tensional a menudo empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres en una relación de 3:2.

Cefalea en brotes

Es un tipo no muy común de dolor de cabeza. Es un dolor que afecta un lado de la cabeza y puede involucrar lagrimeo de los ojos, párpados caídos y congestión nasal

Datos importantes

- Se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes (hasta varias veces al día), breves pero sumamente dolorosos, de cefalea y normalmente se concentran en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de rinorrea u obstrucción de la fosa nasal del lado afectado, y el párpado puede estar caído.
- Puede ser episódica o crónica.

Cefalea de rebote

Se produce una cefalea por abuso de medicamentos cuando las personas que toman demasiados medicamentos para la cefalea la sufren durante más de 15 días al mes durante más de 3 meses.

Datos importantes

- Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas.
- Es la forma más común de cefalea secundaria.
- Puede afectar hasta un 7% de ciertos grupos de población, más a las mujeres que a los hombres. Es una cefalea presente la mayor parte del tiempo, opresiva, persistente y generalmente peor al despertar

Cefalea

Signos

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



Sintomas

Cefalea tensional

El síntoma es el dolor de intensidad leve o moderada que aparece de modo episódico y puede durar varios días. Duele toda la cabeza. No se suele asociar con otros síntomas como náuseas o vómitos, que son más propios de la migraña.

Migraña

El dolor es unilateral (duele la mitad de la cabeza), de carácter pulsátil (como un latido) y puede acompañarse de náuseas, vómitos e intolerancia a la luz y el ruido

Cefalea en racimos

Son dolores intensos, siempre unilaterales y de corta duración (menos de 3 horas), repetidos varias veces al día durante unos meses al año.

Causas más comunes

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

De los senos paranasales: el dolor generalmente está detrás de la frente y/o los pómulos



En brotes: el dolor se da en y alrededor de un ojo

Por tensión: el dolor es como una banda que aprieta la cabeza

Migraña: dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica



Prevención de cefaleas

- No consumir alcohol
- Actividad física adecuada a la edad del paciente
- Control del estrés.
- Respetar horarios de sueño.
- Control de la dieta.
- No fumar



Tratamiento farmacológico de la migraña



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.

Aplicación 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.



Descanso

En una habitación oscura y silenciosa. Esto ayudará a reducir el dolor.



Cuidados generales de enfermería

Cefalea

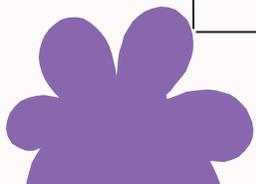
De los senos paranasales: el dolor generalmente está detrás de la frente y/o los pómulos



En brotes: el dolor se da en y alrededor de un ojo

Por tensión: el dolor es como una banda que aprieta la cabeza

Migraña: dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica



La cefalea, comúnmente conocida como dolor de cabeza se cree que en la gran mayoría de las personas experimentarán algún tipo de cefalea a lo largo de su vida, lo que refleja su alta prevalencia a pesar de su frecuencia por lo que sigue siendo una condición muchas veces subestimada, de la misma forma automedicada y no abordada con la seriedad que merece, lo cual puede derivar en complicaciones y en una disminución considerable de la calidad de vida del paciente, existen diversos tipos de cefalea, entre las cuales están la cefalea tensional, la migraña y las cefaleas secundarias, que también pueden estar asociadas a ciertas patologías Se debe considerar un tratamiento farmacológico por lo que en el ámbito de la enfermería nos involucramos en la educación del paciente, promoviendo estilos de vida saludables, el control del estrés, la higiene, el sueño y la identificación de factores desencadenantes como ciertos alimentos, el consumo excesivo de cafeína, el uso prolongado de pantallas o la falta de hidratación por ello la cefalea no debe ser vista como un simple síntoma, sino como una condición que requiere atención especializada.

Bibliografía

Plataforma educativa UDS.PDF

Antología de Practicas profesionales.2025

[I032d1a5001eabc81ed4b5713aa25714-LC-LEN901 PRACTICAS PROFESIONALES.pdf](#)