



Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Maria Fernanda Dearcia Albores

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

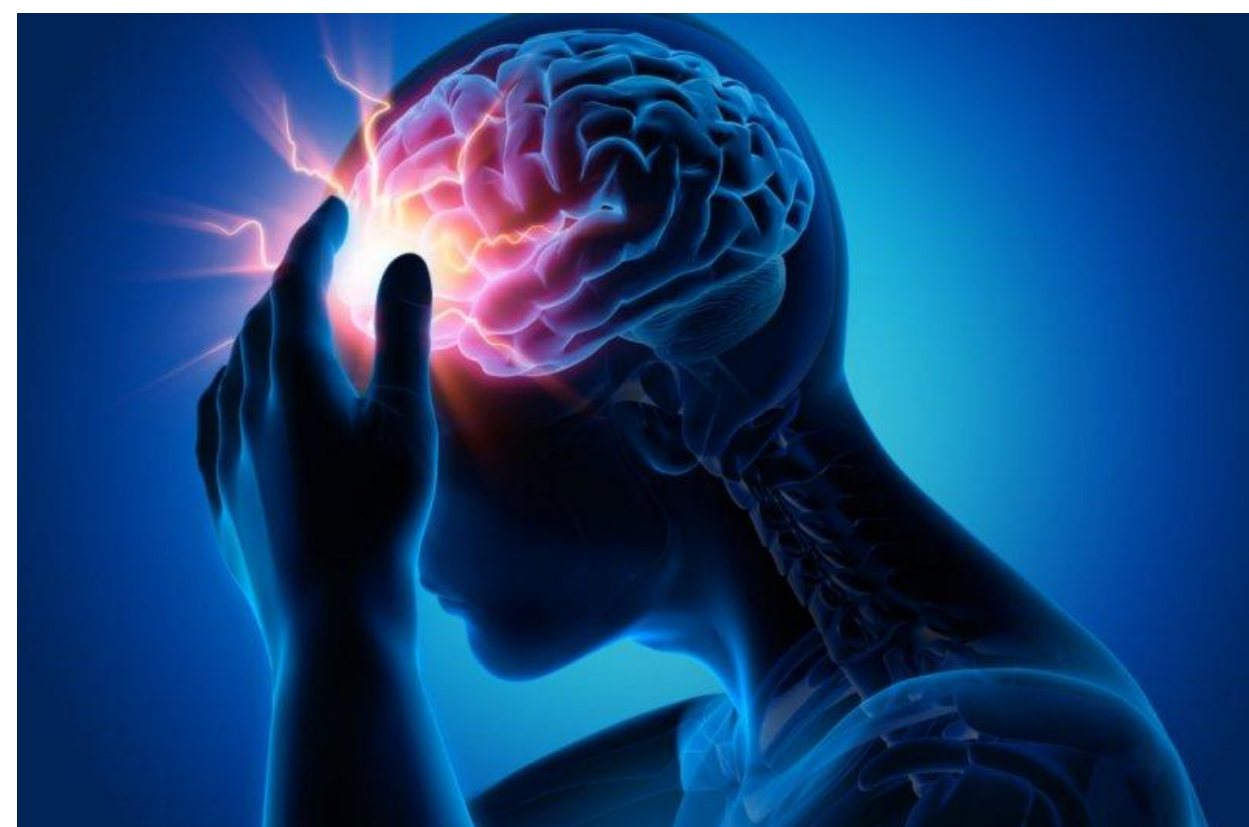
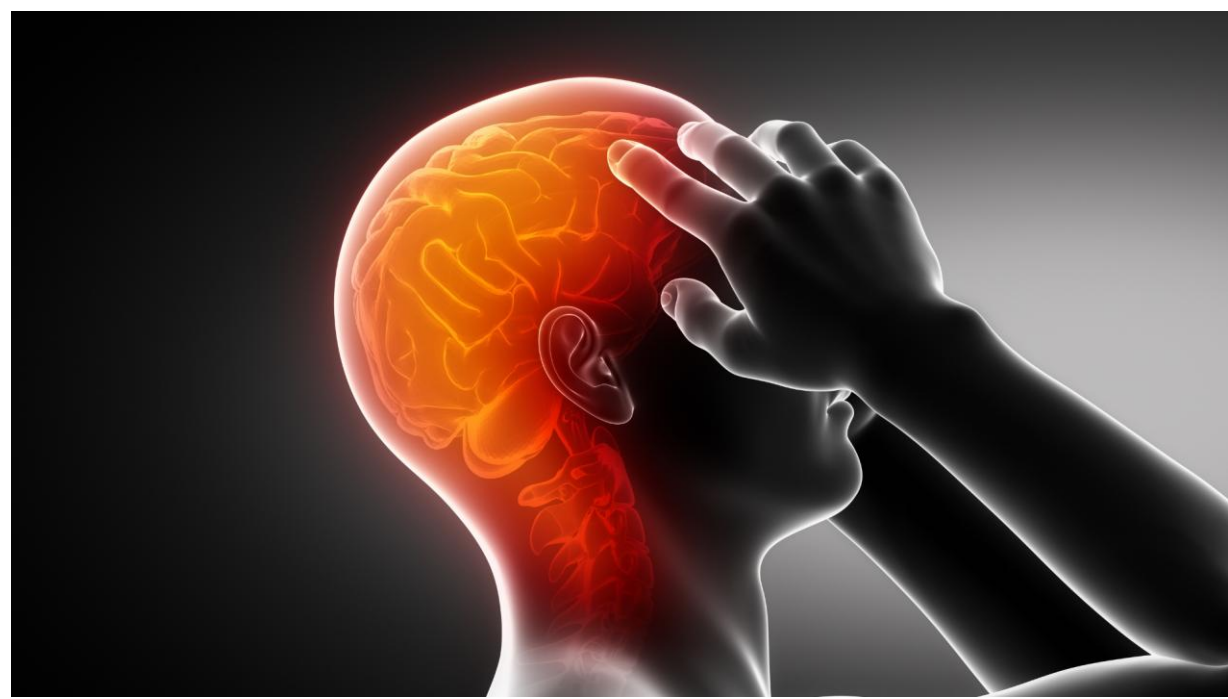
Cuatrimestre: Noveno cuatrimestre

Tipos de cefalea



Concepto (caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso.

Clasificación



TIPOS DE CEFALEA

Migraña (Jaqueca)



Características

La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad.
Es dos veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres debido a influencias hormonales.
Está causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias

se caracterizan normalmente por:

- 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

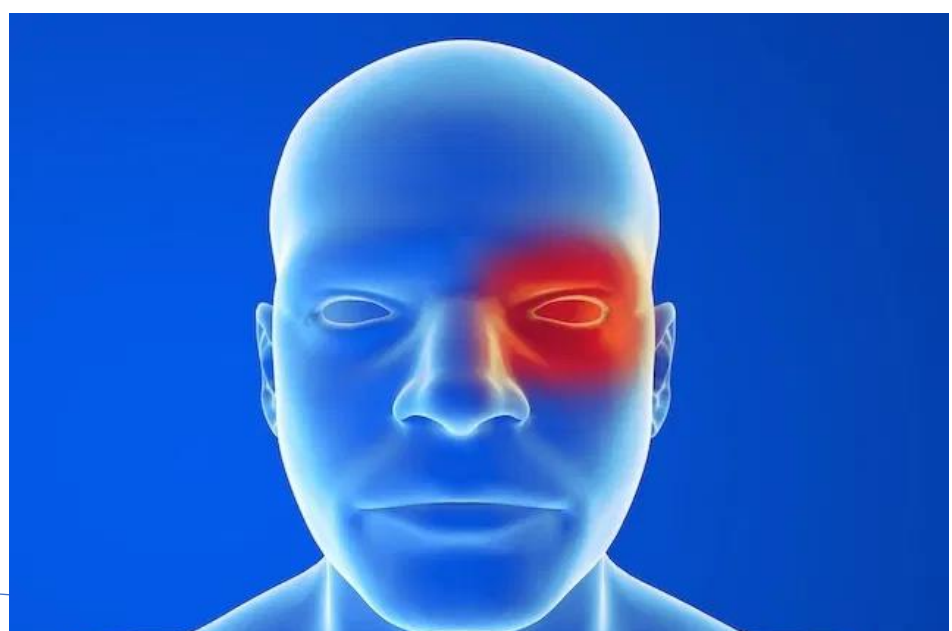
Cefalea tensional



Características

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.
Puede guardar relación con el estrés o con problemas osteomusculares del cuello.
Cuando es episódica, los episodios duran por lo general unas pocas horas, pero pueden persistir varios días.
La cefalea tensional crónica puede ser constante y es mucho más incapacitante que la forma episódica.

Cefalea en brotes



por uso excesivo de analgésicos

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

Signos y Síntomas



Párpados caídos

Lagrimo

Vértigo

Náuseas y vómitos

Enrojecimiento de ojos

Espasmos faciales

Anisocoria: diferencia en la dilatación de las pupilas



Causas de la cefalea

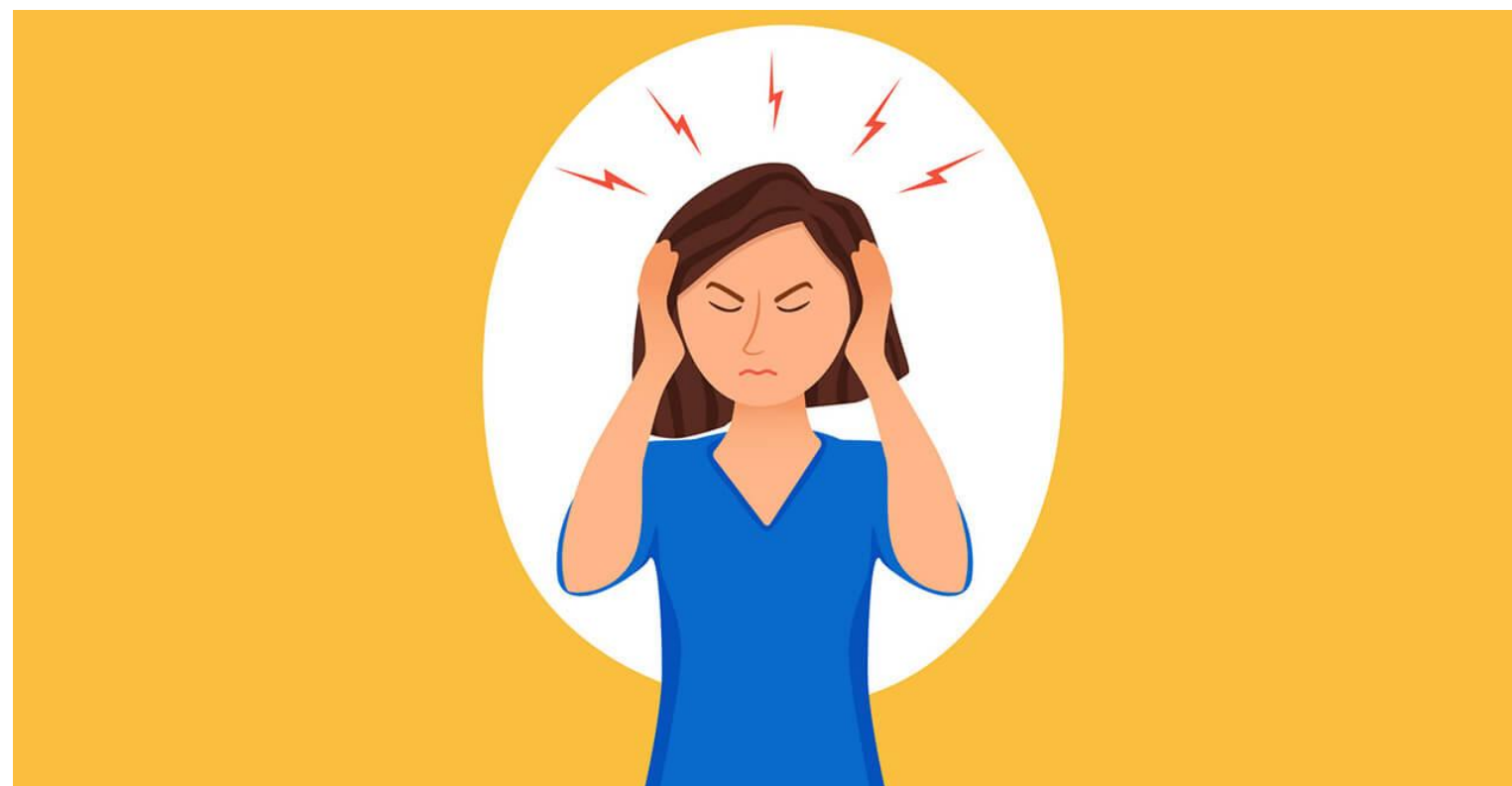


Herencia: la mayoría de las personas que padece migraña tiene padres o hermanos que también la padecen.
Edad: la migraña en la infancia es menos frecuente y se da por igual en niños y niñas. Sin embargo, a partir de la pubertad es más frecuente en las mujeres.
Estrés
Alimentos: chocolate, cacao, vainilla, frutos secos, cítricos, quesos fermentados y los aditivos de comida basura, entre otros.
Alcohol

Cambios climáticos

Falta o exceso de sueño

Fármacos



Cuidados 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.

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.
No fumar. .El humo del tabaco puede provocar una migraña. Si es necesario, se facilitará información acerca de cómo dejar de hacerlo.

Conclusión

El término cefalea o más coloquialmente, dolor de cabeza, se refiere a dolores y molestias localizadas en cualquier parte de la cabeza, en los diferentes tejidos de la cavidad craneana, estructuras que lo unen a la base del cráneo, vasos sanguíneos y músculos que rodean el cuero cabelludo, cara y cuello.

Se puede decir que la cefalea es un síntoma muy frecuente. En los países occidentales se estima que el 50% población presenta cefalea al menos una vez al año, aunque tan sólo el 20% ha presentado cefalea intensa en alguna ocasión a lo largo de su vida.

La cefalea es un trastorno generalmente benigno y transitorio, que en la mayor parte de las ocasiones cede con ayuda de algún analgésico o de forma espontánea. Esta también puede estar originada por una enfermedad grave que ponga en peligro la vida de la persona.

Las cefaleas se dividen en cefaleas primarias y secundarias. Las cefaleas primarias, son aquellas en las que el dolor de cabeza es el único síntoma, y representan el 90% de los casos. Por otro lado, las cefaleas secundarias son aquellos dolores de cabeza producidos a causa de una enfermedad determinada.

Los cuidados de Enfermería para pacientes con cefalea irán dirigidos casi exclusivamente a paliar el dolor. Para ello, será fundamental administrar los medicamentos necesarios y proporcionar tranquilidad y descanso al paciente. Además, se instruirá al paciente sobre las medidas necesarias para evitar nuevas recaídas. Entre esas medidas destacan el respeto de los horarios de sueño, evitar ciertos alimentos y un buen control del estrés.

Bibliografía

[Cefaleas](#)

[Cefaleas: Causas, tipos y tratamiento](#)

[Qué es la cefalea: tipos, síntomas, cómo identificarlos y diferenciarlos | Blog PromoFarma](#)