



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno Hiber Alejandro Aguilar Hernández

Nombre del tema: Mapa conceptual

Nombre de la Materia: practicas profesionales

Nombre del profesor: López Silva María Del Carmen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

### 3.3 CEFALEA

¿Qué 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.

¿Cuán frecuentes son las cefaleas?

Se calcula que la prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) en los adultos es de aproximadamente 50%.

Entre la mitad y las tres cuartas partes de los adultos de 18 a 65 años han sufrido una cefalea en el último año, y el 30% o más de este grupo ha padecido migraña

¿Qué carga imponen las cefaleas?

no solo es dolorosa sino también incapacitante

Las cefaleas imponen además una carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económico

Tipos de cefaleas

Migraña (jaqueca)

- Es una cefalea primaria.
- 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.

Cefalea tensional

- Es la cefalea primaria más común.
- 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

Cefalea en brotes

- Es una cefalea primaria.
- Es relativamente rara; afecta a menos de 1 en 1000 adultos; es más frecuente en los hombres que en las mujeres, con una relación de 6:1.
- Generalmente se presenta a partir de los veintitantos años.

### 3.3.1 Signos y síntomas

La intensidad del dolor suele ser moderada o severa

En ocasiones, puede llegar a ser incapacitante para el paciente, obligándole 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.

la cefalea pueden presentar otros visibles como:

- Párpados caídos
- Lagrimeo
- 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

En la cefalea tensional

el síntoma es el dolor de intensidad leve o moderada que aparece de modo episódico y puede durar varios días

No se suele asociar con otros síntomas como náuseas o vómitos, que son más propios de la migraña.

la migraña o jaqueca

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

Puede presentar "aura", un conjunto de síntomas neurológicos generalmente visuales (luces centelleantes o visión borrosa) que suelen preceder al dolor de cabeza.

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.

Puede presentar enrojecimiento ocular, lagrimeo, congestión nasal, hinchazón facial, edema de los párpados y rinorrea

### 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.

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.

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. Hay alimentos que pueden provocar una migraña como el chocolate, cafeína o azúcares artificiales.

La cefalea, o dolor de cabeza, es un síntoma común que puede tener múltiples causas, desde trastornos primarios como la migraña o la cefalea tensional, hasta enfermedades secundarias más graves como infecciones, trastornos neurológicos o hipertensión intracraneal.

## BIBLIOGRAFIA

Antología UDS 2025 PRACTICAS PROFESIONALES