



Nombre del Alumno: Marcia Guadalupe Gordillo Santiago

Nombre del tema: cefalea

Parcial: 3

Nombre de la Materia: practicas profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silva

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 9^{to}

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.

Tipos de cefaleas

Migraña (jaqueca)

Cefalea tensional

Cefalea en brotes

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

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

Causas de la cefalea

Las causas más comunes 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.

Alimentos: chocolate, cacao, vainilla, frutos secos, cítricos, quesos fermentados y los aditivos de comida basura, entre otros.

Cambios climáticos

Alcohol

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

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.

Cuidados generales de enfermería

Descanso

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

Aplicaciones de hielo

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.

No consumir alcohol.

el alcohol puede provocar migrañas. También es posible que interfiera con los medicamentos utilizados para tratar la migraña.

Control del estrés.

el estrés podría provocar migrañas. Enseñar nuevas maneras de relajarse tal como la respiración profunda.

BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/1032d1a5001eabc81ed4b5713aa25714-LC-LLEN901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf>