



Cuadro Sinoptico

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado

Nombre del tema: Cefaleas

Parcial: 3er 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



La Cefalea



¿Qué son?



Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes.

¿Qué tan frecuentes son?



La cefalea que se presenta 15 días o más cada mes afecta de un 1,7% a un 4% de la población adulta del mundo.

¿Qué carga imponen?



Las cefaleas frecuentes, así como el temor constante con respecto al siguiente episodio, dañan la vida familiar, las relaciones sociales y el trabajo.

Migraña



- Está causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza.
- Los episodios se caracterizan normalmente por: o cefalea:
- 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;
- Náuseas



La Cefalea



Cefalea tensional



La cefalea tensional crónica puede ser constante y es mucho más incapacitante que la forma episódica.

Cefalea en brotes



Se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes, breves pero sumamente dolorosos, de cefalea y no rmalmente 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.

Cefalea de rebote



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



La Cefalea



Causas



- Herencia
- Edad
- Estrés
- Alimentos
- Alcohol
- Cambios hormonales:
- Durante el embarazo suele mejorar
- Cambios climáticos
- Falta o exceso de sueño
- Fármacos



Cuidados de Enfermería



- 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.
- 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.

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. Se puede alternar entre el calor y el frío.
- Control diario de migrañas.
- Anotar cuando empiezan y terminan las migrañas.

Conclusión

Las cefaleas representan uno de los trastornos neurológicos más comunes en la población mundial, siendo una causa frecuente de consulta médica tanto en atención primaria como en servicios especializados. Estas pueden manifestarse de distintas maneras, desde molestias leves y ocasionales hasta dolores intensos y crónicos que incapacitan a la persona para realizar sus actividades cotidianas. Existen diversos tipos de cefaleas, entre las que destacan las tensionales, las migrañas y las cefaleas secundarias a otras patologías, como traumatismos, infecciones o alteraciones vasculares. Su adecuada clasificación clínica es fundamental para determinar el tratamiento más apropiado y prevenir complicaciones.

A pesar de que muchas veces las cefaleas son subestimadas, su impacto en la calidad de vida puede ser significativo, afectando aspectos físicos, emocionales, laborales y sociales. Por ello, es crucial que tanto profesionales de la salud como pacientes comprendan la importancia de identificar signos de alarma, tales como cefaleas de inicio súbito, cambios en el patrón del dolor, síntomas neurológicos acompañantes o cefaleas persistentes que no responden al tratamiento convencional. Estos casos requieren una evaluación más profunda, ya que podrían estar relacionados con condiciones potencialmente graves.

Además del tratamiento farmacológico, el abordaje integral de las cefaleas debe incluir la educación del paciente, la modificación de factores desencadenantes y la implementación de hábitos saludables como el descanso adecuado, la buena hidratación, una alimentación equilibrada y el manejo del estrés. Es importante también evitar la automedicación y el uso excesivo de analgésicos, ya que pueden provocar cefaleas de rebote y complicar el cuadro clínico.

En resumen, las cefaleas deben ser consideradas como un problema de salud relevante, no solo por su alta prevalencia, sino por el impacto que generan en la vida de quienes las padecen. Su diagnóstico oportuno, tratamiento adecuado y prevención efectiva requieren un enfoque multidisciplinario centrado en el bienestar del paciente, contribuyendo así a mejorar su funcionalidad y calidad de vida a largo plazo.

Bibliografía

(S/f). Com.mx. Recuperado el 5 de julio de 2025, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/1032d1a5001eabc81ed4b5713aa25714-LC-LEN901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf>