



UDS
Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez

Nombre del tema: CEFALEA

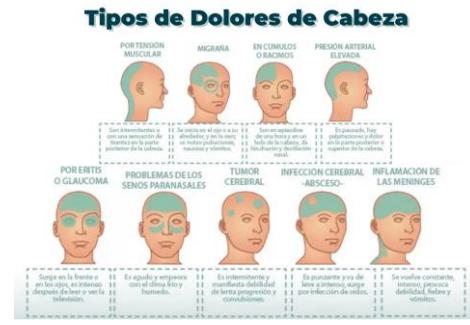
Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Prácticas profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Noveno cuatrimestre



CEFALEA

¿Qué es?

Son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso, son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes, caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes.

La prevalencia mundial de la cefalea en los adultos es de aproximadamente 50%.

Frecuencias

Causan gran discapacidad y morbilidad en la población.

Además

Imponen una carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos.

Tipos

MIGRAÑA (JAQUECA)

¿Qué es?

Es una cefalea primaria, es un tipo de dolor de cabeza que puede causar un dolor intenso y palpitante, a menudo en un solo lado de la cabeza

Causado

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

Frecuente

- En la pubertad y a grupos de 34 a 45 años
- En mujeres por influencias hormonales

A menudo dura toda la vida y se caracteriza por episodios recurrentes



CEFALEA TENSIONAL

¿Qué es?

Es la cefalea primaria más común, se caracteriza por una sensación de presión o tensión en la cabeza

Se produce

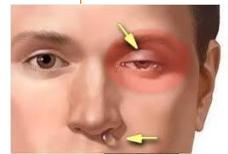
Menos de 15 días al mes y se observa en más del 70% de la población y cuando es episódica dura pocas horas

Frecuente

Empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres y guarda relación con el estrés o con problemas osteomusculares del cuello

Se caracteriza

Especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde este



CEFALEA EN BROTES

¿Qué es?

Este tipo de dolor de cabeza muy intenso y unilateral que se caracteriza por ataques repetidos y agrupados en el tiempo, separados por periodos de remisión

Afecta

A menos de 1 en 1000 adultos y es frecuente en hombres, se presenta a los veinte años

Se caracteriza

- Episodios recurrentes y frecuentes, breves pero sumamente dolorosos
- El dolor 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
- El parpado esta caído
- Episódica o crónica



CEFALEA DE REBOTE

¿Qué es?

Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas

Presente la mayor parte del tiempo, opresiva, persistente y generalmente peor al despertar

Afecta

Hasta un 7% de ciertos grupos de población, más a las mujeres que a los hombres.

Se caracteriza

Dolores de cabeza que ocurren con más frecuencia debido al uso excesivo de analgésicos para tratar otros dolores de cabeza, como migrañas o cefaleas tensionales

Se caracterizan

- De intensidad moderada a severa
- dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil
- Empeora con la actividad física ordinaria
- Duración de algunas horas hasta 2 o 3 días
- Náuseas
- Varía la frecuencia y en niños los episodios



SIGNOS Y SINTOMAS

Son

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



CUIDADOS GENERALES DE ENFERMERIA

Importantes

- Descanso en una habitación oscura y silenciosa
- Aplicaciones de hielo en la cabeza por 15 a 20 minutos cada hora o según indicaciones
- Aplicación de calor a su cabeza por 20 a 30 minutos cada 2 horas
- Control diario de migrañas

Para prevenir cefaleas

- No fumar
- No consumir alcohol
- Hacer ejercicio regularmente
- Control del estrés
- Respetar los horarios de sueños
- Control de la dieta



CAUSAS

Son

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

RECOMENDACIONES

- Dormir bien
- Reposo
- Mantener una buena hidratación y alimentación correcta.
- Tomar el medicamento prescrito

Busque ayuda. La cefalea es una enfermedad que requiere en primer lugar, un adecuado diagnóstico.

Evite la automedicación, su médico le indicará cuál será el mejor tratamiento para su tipo de dolor.

¿Qué es la cefalea?

Las cefaleas o dolores de cabeza es un síntoma que hace referencia a cualquier tipo de dolor localizado en la cabeza, son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso.

¿El cerebro duele?

El cerebro nunca duele, sino que el dolor se localiza en las membranas que lo rodean.

Clasificación de cefaleas

- Cefalea tensional: Gran presión en la cabeza.
- Cefalea por racimos: EL dolor se concentra en y alrededor de un ojo.
- Migraña: Dolor, náuseas y cambios visuales son algunos de sus síntomas.

Factores de riesgo

- Falta de sueño
- Estrés
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Por herencia
- Ejercicio excesivo
- Cambios hormonales

CONCLUSIÓN

Al finalizar este trabajo, puedo darme cuenta de la importancia del manejo de una cefalea que es uno de los problemas más frecuentes en la población y que causa un dolor que muchas veces hay que toar fármacos para aliviarlo, es importante conocer los diversos tipos ya que cada uno se manifiesta diferente e incluso los signos de este cambian afectando toda la parcialidad de la cara o la parte posterior de la cabeza.

Considero importante este tema ya que las cefaleas son comunes y conocer lo básico de esto nos ayudara a tratarlas de forma eficiente e incluso poder aconsejar a otros para que no sufran de esto, muchas veces no le damos la importancia adecuada pero considero que para nosotros nos ayudara y así tomemos conductas que mejoren nuestro estado de salud y evitemos la aparición de estas.

Sin más espero que mi trabajo sea lo más claro posible, tratando de poder simplificar lo básico de las cefaleas para su correcto aprendizaje y que nos llevemos lo más importante de esta e incluso el manejo o algunos tips para lograr que se calme el dolor.

BIBLIOGRAFIA

Universidad del Sureste. Antología de Prácticas profesionales:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/Len/1032d1a5001eabc81ed4b5713aa25714-LC-LEN901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf>