

Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Hugo Leonel Espinosa Hidalgo

Nombre del tema: Cefalea

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Practicas profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 9

3.3 CEFALEA

¿Qué son las cefaleas?

Características

Dolores de cabeza recurrentes

Trastornos primarios dolorosos e incapacitantes

Tipos comunes

Jaqueca o migraña

Cefalea tensional

Cefalea en brotes

Otras causas

Consumo excesivo de analgésicos (más común)

¿Cuán frecuentes son las cefaleas?

Prevalencia mundial

Aproximadamente 50% de adultos (al menos 1 vez al año)

50%-75% de adultos 18-65 años han sufrido cefalea en el último año

30% o más han padecido migraña

Cefalea crónica

15 días o más al mes afecta 1.7%-4% de adultos

Afectación

Personas de todas las edades, razas, niveles de ingresos y zonas geográficas

¿Qué carga imponen las cefaleas?

Impacto

Dolor e incapacidad

6ª causa mundial de años perdidos por discapacidad (migraña)

3ª causa colectiva (cefaleas)

Consecuencias personales

Intenso sufrimiento

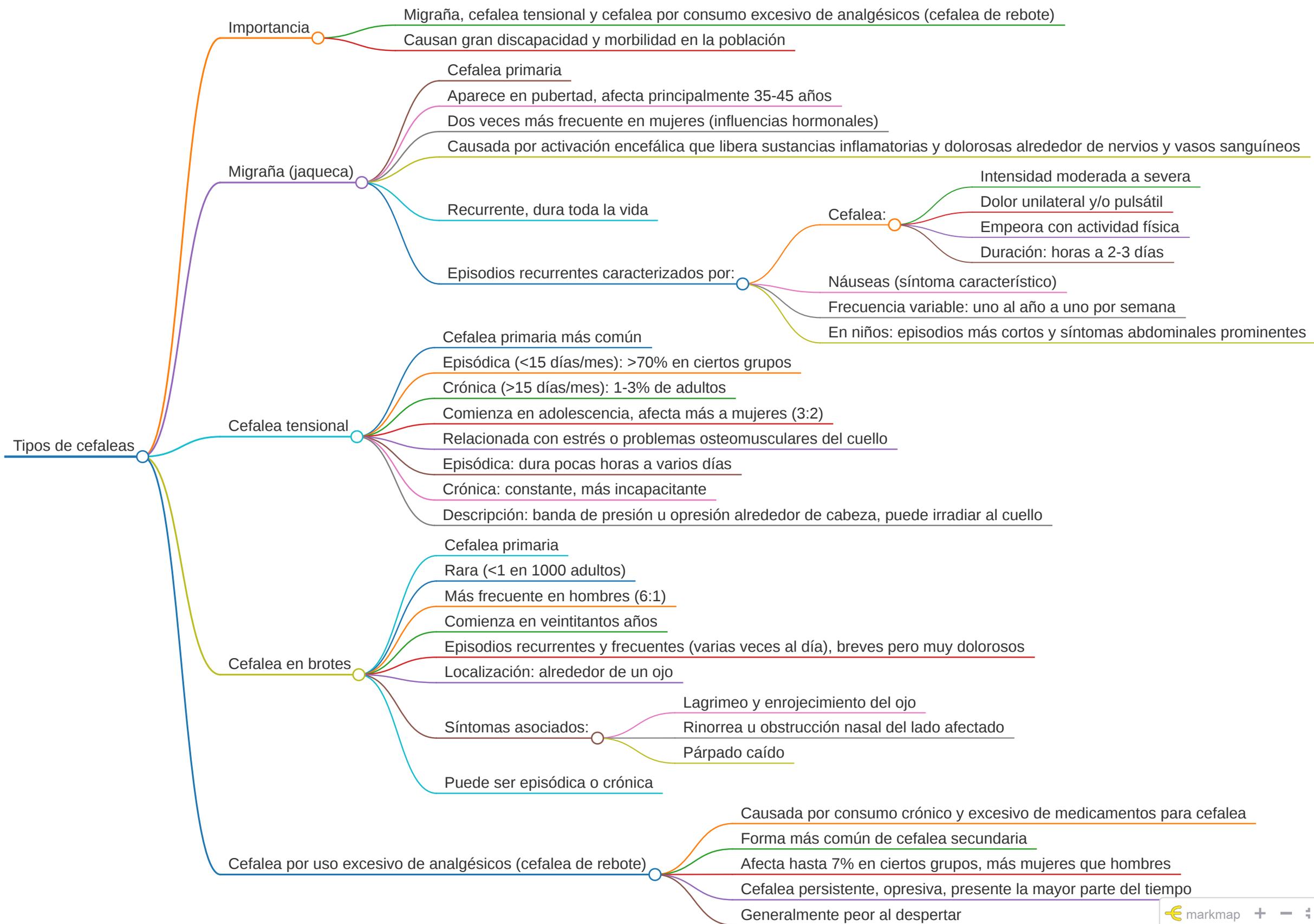
Menoscabo de calidad de vida

Costos económicos

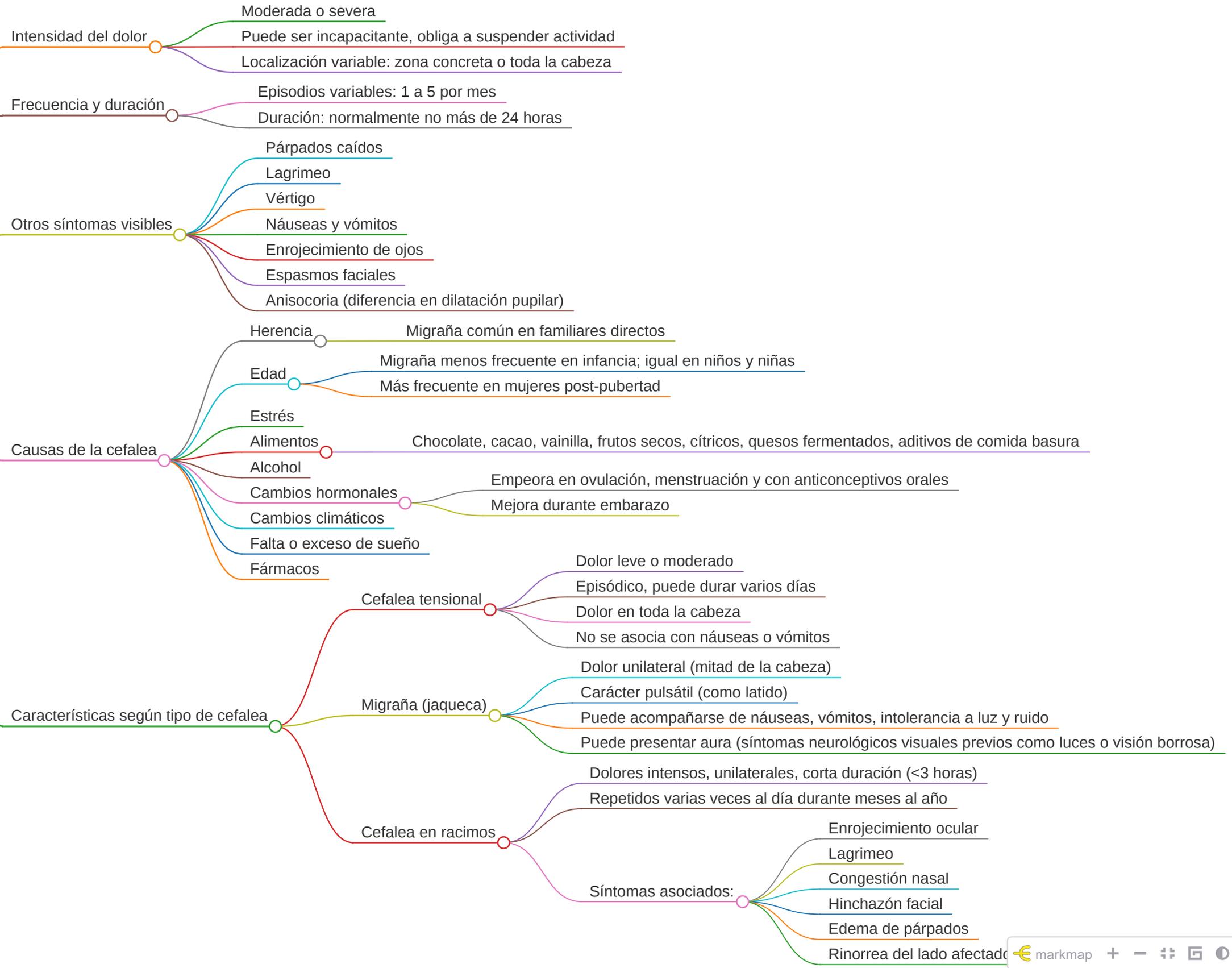
Daño a vida familiar, relaciones sociales y trabajo

Salud mental

Mayor frecuencia de depresión y ansiedad en personas con migraña



3.3.1 Signos y síntomas



3.# 3.3.2 Cuidados generales de enfermería

Medidas durante la cefalea

Descanso en habitación oscura y silenciosa

Ayuda a reducir el dolor

Aplicación de hielo

15 a 20 minutos cada hora o según indicación

Disminuye el dolor

Aplicación de calor

20 a 30 minutos cada 2 horas por los días indicados

Alivia dolor y espasmos musculares

Puede alternarse con aplicación de frío

Control diario de migrañas

Anotar inicio y fin de la migraña

Registrar síntomas

Anotar actividades al momento del inicio

Registrar alimentos y bebidas consumidos 24 horas antes

Prevención de cefaleas

Evitar desencadenantes

No fumar

El humo de tabaco puede provocar migrañas

Brindar información sobre cómo dejar de fumar

No consumir alcohol

Puede desencadenar migrañas

Puede interferir con medicamentos

Hábitos saludables

Hacer ejercicio regularmente

Adaptado a la edad del

Conclusión

La cefalea, uno de los trastornos neurológicos más comunes, representa una causa frecuente de consulta médica y puede afectar significativamente la calidad de vida de quienes la padecen. Reconocer sus signos y síntomas —como el dolor pulsátil, la fotofobia, la fonofobia, náuseas y alteraciones visuales— permite al personal de enfermería identificar oportunamente el tipo de cefalea (migrañosa, tensional, en racimos, entre otras) y colaborar activamente en su abordaje integral.

En este contexto, los **cuidados generales de enfermería** juegan un papel esencial, no solo en el alivio del dolor, sino también en la prevención de crisis recurrentes. Estos cuidados incluyen la valoración continua del paciente, la administración correcta del tratamiento prescrito, el monitoreo de signos neurológicos, la educación sobre factores desencadenantes y la promoción de estilos de vida saludables.

En conjunto, el conocimiento profundo de la cefalea y la aplicación de cuidados de enfermería basados en la evidencia permiten ofrecer una atención humanizada y eficaz, orientada a mejorar el bienestar del paciente y a disminuir la frecuencia e intensidad de los episodios dolorosos.