



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Dominguez Santiago

Nombre del tema: Cefaleas

Parcial: III

Nombre de la Materia: Practicas profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen Silba López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 9° "B"

Comitán de Dominguez, 01 de julio 2025

CEFALEAS

QUÉ ES { 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.

- FRECUENCIA DE LAS CEFALÉAS {
- 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
 - El 30% o más de este grupo ha padecido migraña.
 - 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

- TIPOS DE CEFALÉAS {
- Migraña (jaqueca)
 - Cefalea tensional
 - Cefalea en brote
 - Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote)

- SIGNOS Y SÍNTOMAS {
- Párpados caídos
 - Lagrimeo
 - Vértigo
 - Náuseas y vómitos
 - Enrojecimiento de ojos
 - Espasmos faciales
 - Anisocoria

- CAUSAS DE LAS CEFALÉAS {
- Hereditario
 - Edad
 - Estrés
 - Alimentos
 - Alcohol
 - Cambios hormonales
 - Cambios climáticos
 - Falta o exceso de sueño
 - Fármacos

- CUIDADOS DE ENFERMERÍA {
- 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 por los días indicados.
 - Anotar cuando empiezan y terminan las migrañas. Incluya los síntomas y lo que el paciente hacía cuando empezó la migraña.
 - Anotar lo que comió o tomó las 24 horas antes de que empezara la migraña.

- COMO PREVENIR {
- No fumar
 - No consumir alcohol
 - Hacer ejercicio regularmente
 - Control de estrés
 - Respetar horarios de sueño
 - Control de la dieta