



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Mariana Itzel Hernández Aguilar.*

*Nombre del tema: Cefalea*

*Parcial: Unidad 4.*

*Nombre de la Materia: Prácticas profesionales.*

*Nombre del profesor: María del Carmen López Silba.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 9 cuatrimestre.*

¿Qué es?

Las cefaleas o dolores de cabeza 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.



Tipos de cefalea

Migraña

Suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad, siendo dos veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres debido a influencias hormonales. 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

- Cefalea de intensidad moderada a severa
- Dolor de un solo lado de la cabeza o pulsátil
- Empeora con la actividad física ordinaria
- Puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días
- Náuseas



Cefalea tensional

La cefalea tensional a menudo empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres. Puede guardar relación con el estrés o con problemas osteomusculares del cuello y el paciente describe esta cefalea a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde este.

Se clasifica como

- La cefalea tensional episódica, que se produce menos de 15 días al mes, se observa en más del 70% de ciertos grupos de población.
- La cefalea crónica, que se produce más de 15 días al mes, afecta al 1-3% de los adultos.



Cefalea en brotes

Se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes, breves pero sumamente dolorosos de cefalea y normalmente 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. Puede ser episódica o crónica y generalmente se presenta a partir de los veintitantos años.



Cefalea por uso excesivo de analgésicos

Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas., siendo la forma más común de cefalea secundaria. que 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



Síntomas

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

Cuidados generales de enfermería

- Descanso en una habitación oscura y silenciosa para ayudar a reducir el dolor.
- 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. 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. También lo que comió o tomó las 24 horas antes de que empezara la migraña.

"CEFALEA"



Para concluir la cefalea es un trastorno de vital importancia ya que como hemos podido ver la mayor parte de la población en algún punto la puede llegar a presentar por distintas circunstancias, dicho así es muy necesario saber reconocer cuales son los tipos de cefalea que existen para así poder tratarlas de la manera correcta, sus síntomas más comunes y las causas, como por ende poder evitarlas con cambios de nuestro estilo de vida día con día implementando la fomentación de no fumar, evitar el consumo de alcohol, realizar ejercicio, realizar actividades recreativas que ayuden con la disminución de estrés, mantener una buena higiene de sueño y una dieta equilibrada, como profesionales del ámbito de la salud, es primordial conocer de dicho tema, como también los cuidados de enfermería que se deben poner en práctica al presentarse un paciente con cualquier tipo de cefalea para poder brindarle una serie de cuidados adecuados y así mismo poder lograr un estado completo de bienestar al paciente, ya que en muchas ocasiones este tipo de dolor puede interferir en sus actividades de su vida cotidiana impidiendo desenvolverse de forma correcta en su día con día.

## “Bibliografía”

-Antología UDS, Prácticas profesionales (2025), Url: [PRACTICAS PROFESIONALES.pdf](#)