



Nombre del Alumno:

Yarix Karina Escobar González

Nombre del tema:

Cefalea

Nombre de la Materia:

Prácticas profesionales

Nombre del profesor:

María Del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura:

Enfermería

Noveno Cuatrimestre, Grupo B, tercer parcial



CEFALEA

Tipos

Las cefaleas (caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes) 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.

También puede ser causada por muchos otros trastornos, de los cuales el consumo excesivo de analgésicos es el más común.



Se calcula que la prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) 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, y 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

A pesar de las variaciones regionales, las cefaleas son un problema mundial que afecta a personas de todas las edades, razas, niveles de ingresos y zonas geográficas.

Migraña

La migraña, la cefalea tensional y la causada por consumo excesivo de analgésicos (cefalea de rebote)

La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad.

Es dos veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres debido a influencias hormonales.

La migraña es recurrente, a menudo dura toda la vida y se caracteriza por episodios recurrentes.

Puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días.

Dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil.

Los episodios se presentan con una frecuencia que varía entre uno al año y uno por semana.



Cefalea tensional

Surge debido a la contracción de los músculos del cuello o de los que están ubicados alrededor del cráneo

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 tensional a menudo empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres

Puede guardar relación con el estrés o con problemas osteomusculares del cuello

Cuando es episódica, los episodios duran por lo general unas pocas horas, pero pueden persistir varios días.

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 (hasta varias veces al día), breves, pero sumamente dolorosos de cefalea

Es relativamente rara; afecta a menos de 1 en 1000 adultos; es más frecuente en los hombres que en las mujeres

Generalmente se presenta a partir de los veintitantos años

Es una cefalea primaria

Puede ser episódica o crónica

Se concentran en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de rinorrea u obstrucción de la fosa nasal del lado





CEFALEA

Tipos

Cefalea por uso excesivo de analgésicos

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

La intensidad del dolor suele ser moderada o severa. En ocasiones, puede llegar a ser incapacitante para el paciente, obligándole a suspender su actividad

El dolor de cabeza puede localizarse en una zona concreta o bien afectar a toda la cabeza de forma más general.

Por otro lado, la frecuencia de los episodios de cefalea es variable, oscilando entre uno y cinco al mes. La duración de cada episodio no sobrepasa normalmente las 24 horas

- Párpados caídos
- Lagrimeo
- Vértigo
- Náuseas y vómitos
- Enrojecimiento de ojos
- Espasmos faciales
- Anisocoria



Causas

Herencia: la mayoría de las personas que padece migraña tiene padres o hermanos que también la padecen

Edad: la migraña en la infancia es menos frecuente y se da por igual en niños y niñas. Sin embargo, a partir de la pubertad es más frecuente en las mujeres.

Estrés

Alimentos: chocolate, cacao, vainilla, frutos secos, cítricos, quesos fermentados y los aditivos de comida basura, entre otros

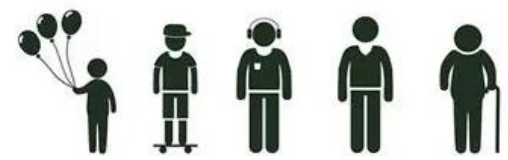
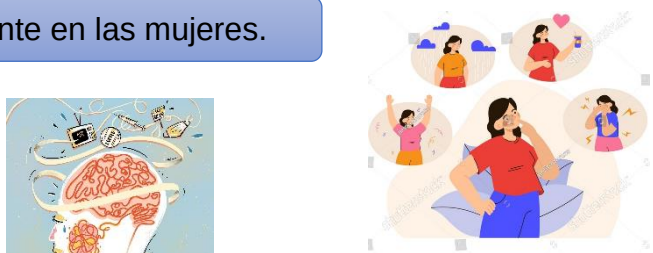
Alcohol

Cambios hormonales: la migraña empeora en las mujeres durante el período de ovulación y de la menstruación, así como con la toma de anticonceptivos orales. Durante el embarazo suele mejorar

Cambios climáticos

Falta o exceso de sueño

Fármacos





CEFALEA

Cuidados en generale 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. 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.

Prevención

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. También es posible que interfiera con los medicamentos utilizados para tratar la migraña.

Hacer ejercicio regularmente: Actividad física adecuada a la edad del paciente

Respetar horarios de sueño

Control del estrés: El estrés podría provocar migrañas. Enseñar nuevas maneras de relajarse tal como la respiración profunda.

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. Hay alimentos que pueden provocar una migraña como el chocolate, cafeína o azúcares artificiales.

Conclusión

La cefalea es un síntoma común que puede tener diversas causas, desde problemas de salud leves hasta condiciones más graves. Es importante buscar atención médica si las cefaleas son frecuentes, intensas o acompañadas de otros síntomas preocupantes, es un síntoma común que puede afectar significativamente la calidad de vida de quienes la padecen. Existen distintos tipos de cefalea La migraña, la cefalea tensional y la causada por consumo excesivo de analgésicos (cefalea de rebote) tienen importancia para la salud pública pues causan gran discapacidad y morbilidad en la población

Aunque en la mayoría de los casos se trata de un trastorno benigno, como la cefalea tensional o la migraña, es fundamental reconocer los signos de alerta que podrían indicar una causa más grave, como una enfermedad neurológica. El diagnóstico adecuado, basado en una evaluación clínica completa, permite establecer un tratamiento eficaz que puede incluir cambios en el estilo de vida, manejo del estrés, medicamentos o terapias complementarias. La educación del paciente y la prevención juegan un papel clave para reducir la frecuencia e intensidad de los episodios. Por tanto, una atención médica oportuna y un enfoque integral son esenciales para mejorar el bienestar de las personas que sufren cefaleas.