



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del alumno: Andrin Armin Cordova Pérez

Nombre del tema: cefalea

Nombre de la materia: prácticas profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: noveno cuatrimestre

Cefaleas

De los senos paranasales:
el dolor generalmente está detrás de la frente y/o los pómulos



En brotes:
el dolor se da en y alrededor de un ojo



Por tensión:
el dolor es como una banda que aprieta la cabeza

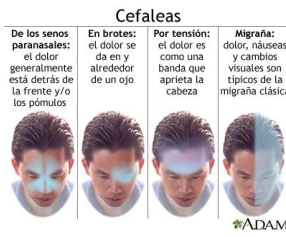


Migraña:
dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica



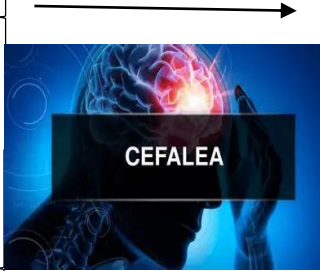
CEFALEA

¿Qué son las cefaleas?



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

¿Cuán frecuentes son las cefaleas?



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

¿Qué carga imponen las cefaleas?

Las cefaleas frecuentes, así como el temor constante con respecto al siguiente episodio, dañan la vida familiar, las relaciones sociales y el trabajo.

Migraña (jaqueca)



- Es una cefalea primaria.
- 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

Cefalea tensional



Es la cefalea primaria más común. • 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

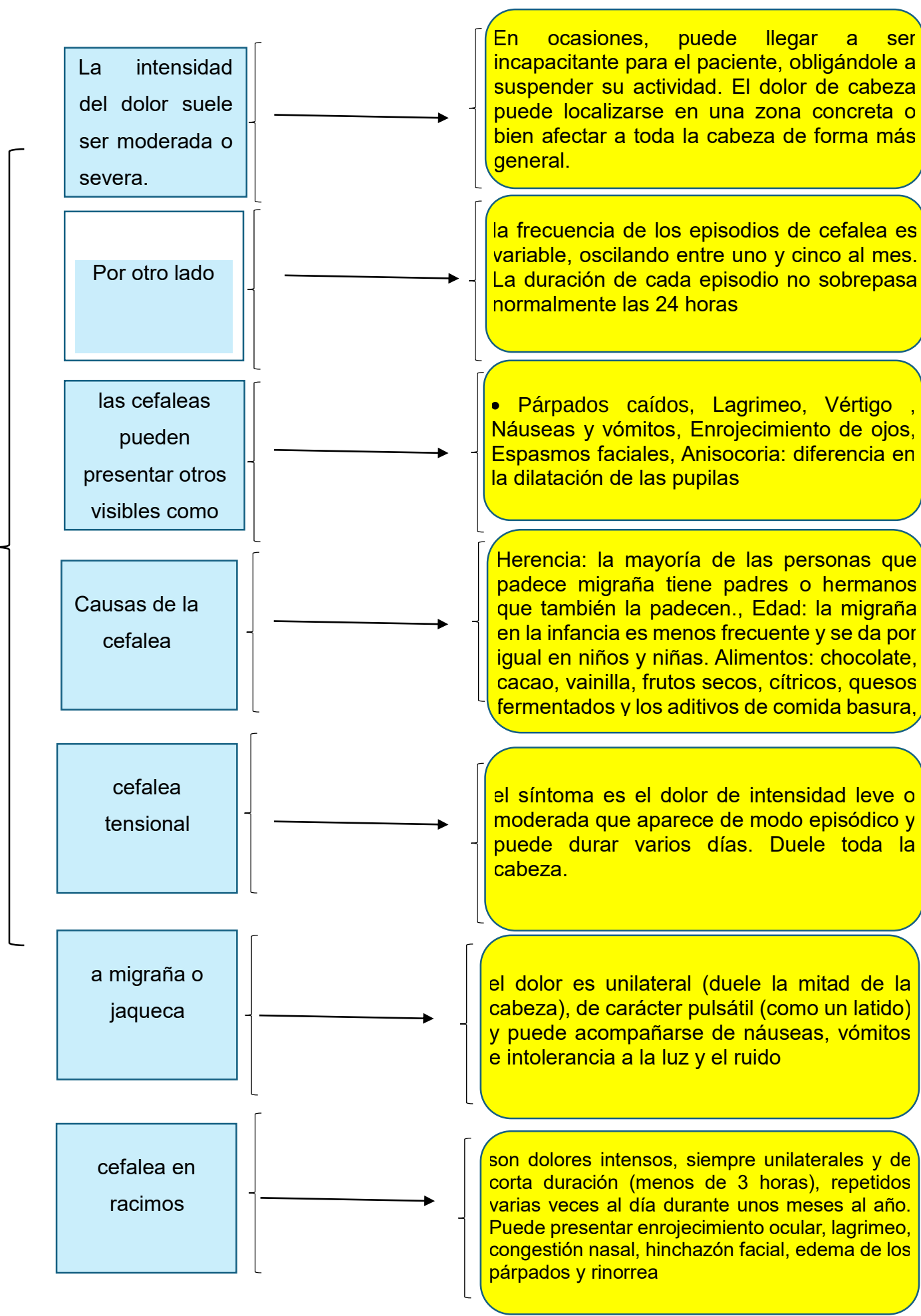


Es una cefalea primaria. • Es relativamente rara; afecta a menos de 1 en 1000 adultos; es más frecuente en los hombres que en las mujeres, con una relación de 6:1. • Generalmente se presenta a partir de los veintitantos años.

Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote)

- 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

3.3.1 Signos y síntomas



Cuidados
generales 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

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

Control del
estrés



el estrés podría provocar migrañas. Enseñar nuevas maneras de relajarse tal como la respiración profunda.

Respetar



horarios de sueño

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

CONCLUSION

La cefalea es un trastorno común que afecta a una gran parte de la población y puede tener múltiples orígenes, desde causas tensionales hasta problemas neurológicos más complejos como la migraña o cefaleas secundarias. Su principal manifestación es el dolor de cabeza, **que puede variar en** intensidad, localización, duración y tipo de dolor (pulsátil, opresivo, sordo o punzante). **A menudo, este dolor se acompaña de otros** signos y síntomas **como** náuseas, vómitos, fotofobia (sensibilidad a la luz), fonofobia (sensibilidad al sonido), mareos, visión borrosa **y en algunos casos**, alteraciones del estado de conciencia, lo cual puede indicar una cefalea secundaria de origen más grave.

Desde el enfoque de **enfermería**, es fundamental realizar una valoración completa del paciente, identificando factores desencadenantes como el estrés, la falta de sueño, la mala alimentación, el uso excesivo de pantallas o el consumo de ciertos alimentos o medicamentos.

Los **cuidados generales de enfermería** se centran en:

- **Evaluar la intensidad y características del dolor** utilizando escalas como EVA (Escala Visual Análoga).
- **Fomentar el descanso en un ambiente tranquilo y oscuro**, para reducir la estimulación sensorial.
- **Aplicar medidas físicas no farmacológicas**, como compresas frías en la frente o masajes suaves en la región cervical.
- **Administrar medicamentos prescritos**, como analgésicos o triptanos, y observar posibles efectos adversos.
- **Educar al paciente** sobre la importancia de mantener una buena higiene del sueño, evitar ayunos prolongados, mantenerse hidratado y llevar una dieta equilibrada.
- **Promover técnicas de relajación** como respiración profunda, meditación o ejercicios de estiramiento para disminuir el estrés.
- **Registrar y comunicar cualquier cambio neurológico**, como somnolencia extrema, rigidez de nuca, fiebre o alteraciones visuales persistentes, que puedan sugerir una complicación grave.

En conclusión, el manejo integral de la cefalea desde la perspectiva de enfermería no solo se enfoca en el alivio del dolor, sino en la prevención de recurrencias, la educación del paciente y el monitoreo constante, siendo clave para mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones potenciales.

Bibliografía: libro de la UDS de prácticas profesionales 3.3 Cefalea

3.3.1 Signos y síntomas

3.3.2 cuidados generales de enfermería