



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: BRENDA MAYARI ALVARADO BRAVO

Nombre del tema: CEFALEA

Parcia: TERCER PARCIAL I

Nombre de la Materia: PRACTICAS PROFECIONALES

Nombre del profesor: MARIA DEL CARMEN LOPEZ SILBA

Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre: NOVENO CUATRIMESTRE

Introducción

La cefalea, comúnmente conocida como dolor de cabeza, es uno de los trastornos neurológicos más frecuentes en la población mundial y representa una de las principales causas de consulta médica y discapacidad temporal. Se trata de una condición caracterizada por episodios de dolor en la región cefálica, los cuales pueden variar en intensidad, localización y duración, afectando considerablemente la calidad de vida de quienes la padecen. Existen diferentes tipos de cefaleas, siendo las más prevalentes la migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes, cada una con características clínicas y factores desencadenantes particulares.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que alrededor del 50% de los adultos experimenta al menos un episodio de cefalea al año, y en algunos casos, estos episodios pueden convertirse en un problema crónico e incapacitante. Más allá del dolor físico, las cefaleas conllevan importantes repercusiones en la vida personal, social y laboral de los pacientes, además de representar una carga económica significativa para los sistemas de salud pública y las familias.

Las causas de las cefaleas son diversas y pueden incluir factores hereditarios, hormonales, ambientales, alimentarios y emocionales, así como el consumo excesivo de ciertos fármacos. Por este motivo, su correcto diagnóstico y tratamiento son fundamentales para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Asimismo, el personal de enfermería desempeña un papel clave en la prevención, detección, manejo y educación del paciente con cefalea, brindando cuidados integrales que contribuyan al alivio de los síntomas y a la prevención de futuras crisis.

El presente trabajo tiene como objetivo profundizar en el conocimiento de las cefaleas, sus tipos, signos y síntomas, causas más comunes, así como en las intervenciones y cuidados generales de enfermería dirigidos a su manejo, destacando la importancia de la promoción de estilos de vida saludables y el control de factores desencadenantes para la prevención de este frecuente trastorno neurológico.



CEFALEA

caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes

son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso.

trastornos primarios dolorosos e incapacitantes

la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes

¿Cuán frecuentes son las cefaleas?

50% de adultos al menos una vez al año.

30% con migraña.

1.7%-4% con cefalea ≥15 días al mes

¿Qué carga imponen las cefaleas?

una carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos

la depresión y la ansiedad son significativamente más frecuentes en las personas aquejadas de migraña que en las sanas.

Tipos de cefaleas

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

Migraña (jaqueca)

Aparece en pubertad (35-45 años).
- 2 veces más frecuente en mujeres.
Dolor moderado a severo, unilateral, pulsátil.

Cefalea tensional

- Más común.
- Episódica (<15 días/mes) → 70% de ciertos grupos.
- Crónica (>15 días/mes) → 1-3% adultos.
- Más frecuente en mujeres (3:2).
- Relacionada con estrés o problemas musculares cervicales.

Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote)

Cefalea en brotes

- Rara (<1/1000 adultos).
- Más frecuente en hombres (6:1).
- Inicio: veintitantos años.

Por uso crónico/excesivo de medicamentos.

- Forma más común de cefalea secundaria.
- Afecta hasta 7% de ciertos grupos.
- Más en mujeres.
- Dolor persistente, opresivo, peor al despertar.

Signos y síntomas

La intensidad del dolor suele ser moderada o severa.

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

Puede ser incapacitante Localización: zona concreta o toda la cabeza. Frecuencia: 1 a 5 episodios al mes. Duración: < 24 horas.

Causas de la cefalea

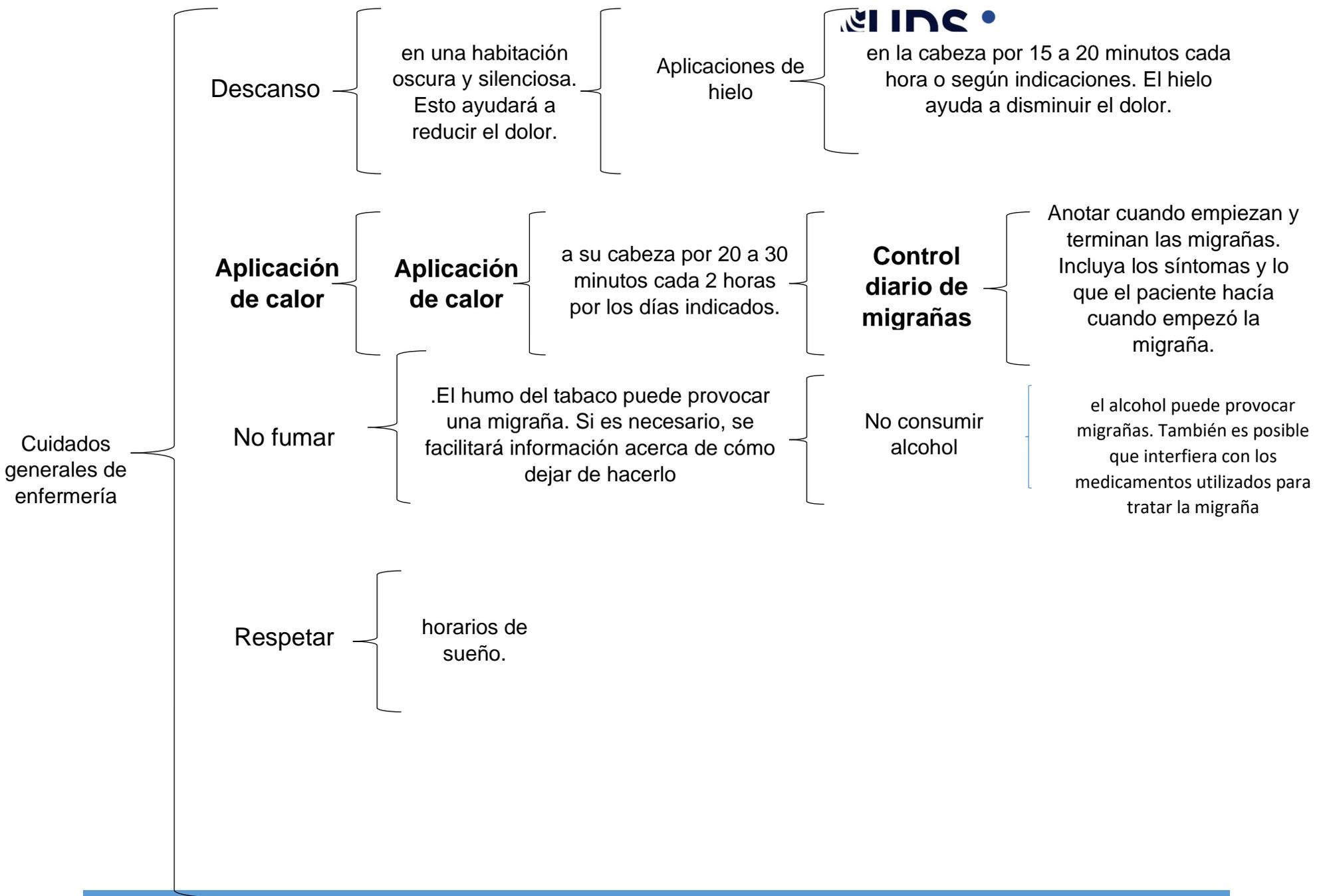
Herencia:

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

CEFALEA



Conclusión

Las cefaleas representan uno de los trastornos más frecuentes del sistema nervioso, caracterizadas por episodios de dolor de cabeza que pueden variar en intensidad, localización y duración. Según los datos revisados, se estima que alrededor del 50% de la población adulta ha sufrido al menos una cefalea en el último año, siendo más frecuente en mujeres y en edades productivas. Existen diversos tipos de cefalea de importancia clínica y social, como la migraña, la cefalea tensional, la cefalea en brotes y la cefalea por uso excesivo de analgésicos, cada una con características específicas.

Los signos y síntomas más comunes son dolor de cabeza de intensidad variable, náuseas, vómitos, lagrimeo, enrojecimiento ocular, espasmos faciales, vértigo y otros síntomas neurológicos, como el aura en la migraña. Entre las causas más frecuentes se encuentran la herencia, el estrés, ciertos alimentos, el alcohol, los cambios hormonales, la falta de sueño y el consumo excesivo de medicamentos. El manejo adecuado de las cefaleas requiere identificar sus causas y síntomas, así como aplicar cuidados generales de enfermería, como el descanso en un ambiente adecuado, la aplicación de frío o calor, el control del estrés, la regulación de la dieta, la eliminación del tabaco y alcohol, y el registro diario de los episodios.

En conclusión, las cefaleas son un problema de salud pública que afecta la calidad de vida de quienes las padecen, y su atención requiere un enfoque integral en el que los cuidados de enfermería y las medidas preventivas resultan fundamentales para reducir su impacto.