



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores

Nombre del tema: Cefalea

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Prácticas profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Noveno

Cefalea

Concepto

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.

Tipos

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 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.

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 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.

Causas

Las cefaleas tensionales ocurren cuando los músculos del cuello y del cuero cabelludo se tensionan o se contraen. Las contracciones musculares pueden ser una respuesta al estrés, la depresión, un traumatismo craneal o la ansiedad.

Pueden ocurrir a cualquier edad, aunque son más comunes en los adultos y los adolescentes mayores. Son ligeramente más comunes en mujeres y tienden a ser hereditarios.

Cualquier actividad que obligue a la cabeza a mantener una sola posición durante mucho tiempo sin moverse puede ocasionar dolor de cabeza.

Síntomas

El dolor de la cefalea se puede describir como:

- Sordo, similar a presión (no pulsátil)
- Una banda apretada o prensa en o alrededor de la cabeza
- Generalizado (no solo en punto o en un lado)

El dolor puede ocurrir como un episodio aislado, de manera constante o diaria. Puede durar de 30 minutos a 7 días. Puede empeorar o desencadenarse por estrés, fatiga, ruido o resplandor.

Puede tener problemas para dormir. Las cefaleas tensionales generalmente si causan náuseas y vómitos.

Las personas que padecen cefaleas tensionales frecuentemente tratan de aliviar el dolor masajeando el cuero cabelludo, las sienes o la parte posterior del cuello.

Tratamiento

- Masajes
- Terapia conductual cognitiva
- Acupuntura
- Compresas frías o calientes
- Analgésicos de venta libre, como ácido acetilsalicílico (aspirin), ibuprofeno o paracetamol
- Los analgésicos narcóticos por lo general no se recomiendan
- Relajantes musculares
- Antidepresivos tricíclicos o ciertos medicamentos anticonvulsivos para evitar recurrencias



Conclusión

La cefalea, una de las afecciones neurológicas más comunes en la población mundial, representa un problema de salud significativo tanto por su alta prevalencia como por su impacto en la calidad de vida del paciente. Este síntoma, que puede variar desde una molestia leve hasta un dolor incapacitante, abarca una amplia gama de etiologías, desde causas benignas y autolimitadas hasta condiciones graves que pueden poner en riesgo la vida. Su clasificación en cefaleas primarias (como la migraña, cefalea tensional y cefalea en racimos) y secundarias (relacionadas con enfermedades estructurales o sistémicas) permite una mejor comprensión, diagnóstico y abordaje terapéutico.

El diagnóstico adecuado de la cefalea requiere una valoración clínica integral que incluya una detallada historia médica, la identificación de factores desencadenantes, signos de alarma y, en algunos casos, estudios complementarios como neuroimágenes. El tratamiento debe ser personalizado, considerando la frecuencia, intensidad, duración del dolor y las comorbilidades del paciente. Este puede abarcar desde fármacos analgésicos y antiinflamatorios hasta terapias profilácticas, cambios en el estilo de vida y apoyo psicológico.

En el ámbito de la atención de enfermería, la cefalea demanda una intervención basada en el alivio del dolor, la educación al paciente sobre su condición, la promoción de hábitos saludables y la detección de signos que ameriten derivación médica inmediata. El personal de salud juega un papel clave en la prevención de complicaciones, en la reducción de la automedicación y en el acompañamiento emocional de los pacientes que, muchas veces, sufren en silencio por la falta de comprensión del entorno sobre la magnitud de su malestar.

En conclusión, la cefalea no debe subestimarse ni tratarse de forma generalizada. Se requiere una atención individualizada, un abordaje multidisciplinario y un compromiso del sistema de salud para garantizar un diagnóstico temprano, tratamiento eficaz y prevención de recurrencias. Solo a través de una comprensión profunda de sus causas, manifestaciones clínicas y consecuencias, será posible brindar un cuidado integral que favorezca la recuperación y el bienestar del paciente.