



Nombre del alumno: Ana Belén Gómez Álvarez

Parcial: 3er parcial

Nombre de la materia: Prácticas Profesionales

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la licenciatura: Lic. En Enfermería

Cuatrimestre: 9 "B"

Lugar y fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, julio de 2025

CEFALEA

¿Qué son las cefaleas?

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.

¿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 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.

Tipos de cefaleas

La migraña, la cefalea tensional y la causada por consumo excesivo de analgésicos tienen importancia para la salud pública pues causan gran discapacidad y morbilidad en la población.

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.

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 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.

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 y el párpado puede estar caído.

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.

CEFALEA

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.

Además de estos síntomas, la cefalea puede presentar otros visibles como:

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

Causas de la cefalea

Las causas más comunes de la cefalea son:

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. En la pubertad es más frecuente en las mujeres.

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

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.

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.