Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Diana Paola Perez Briones

Nombre del tema: Cefaleas

Parcial: Tercer

Nombre de la Materia: Prácticas profesionales de enfermería

Nombre del Docente: Lic. María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Noveno

CEFALES

¿QUÉ ES?

Son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso (caracterizadas por dolores de cabeza recurrentes).

Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes.

INCIDENCIA

La prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) en los adultos es de aproximadamente 50%

- 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.

IMPONEN

Las cefaleas imponen además una carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos.
Las cefaleas frecuentes, así como el temor constante con respecto al siguiente episodio, dañan la vida familiar, las relaciones sociales y el trabajo.

MIGRAÑA

TIPOS

MIGRAÑA (JAQUECA)

-Es una cefalea primaria.
-La migraña suele aparecer en la pubertad y afecta 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.
-La migraña es recurrente, a menudo dura toda la vida y se caracteriza por episodios recurrentes.

CEFALES

TIPOS

CEFALEA

- -De intensidad moderada a severa.
- -Dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil.
- -Empeora con la actividad física ordinaria.
- -Puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días.
- -Náuseas (el síntoma conexo más característico).
- -Los episodios se presentan con una frecuencia que varía entre uno al año y uno por semana.
- -Los niños, los episodios suelen durar menos y los síntomas abdominales son más prominentes.

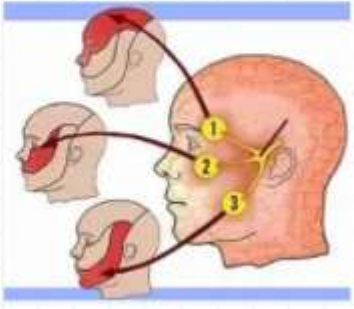
CEFALEA TENSIONAL

- -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
- -La cefalea tensional a menudo empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres en una relación de 3:2.
- -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.
- -El paciente describe esta cefalea a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde este.

CEFALEA TENSIONAL

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
- -Se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes, sumamente dolorosos, de cefalea y y normalmente se concentran en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de rinorrea u obstrucción de la fosa nasal del lado afectado, y el párpado puede estar caído.
- -Puede ser episódica o crónica.



CEFALES

TIPOS

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.
-Es una cefalea presente la mayor parte del tiempo, opresiva, persistente y generalmente peor al despertar.

SIGNOS Y SINTOMAS

- El dolor de cabeza puede localizarse en una zona concreta o bien afectar a toda la cabeza de forma más general.
-La frecuencia de los episodios de cefalea es variable, oscilando entre uno y cinco al mes.
- Párpados caídos.
-Lagrimeo.
-Vértigo.
-Náuseas y vómitos.
-Enrojecimiento de ojos.
-Espasmos faciales.
- Anisocoria: diferencia en la dilatación de las pupilas.

CAUSAS

-Herencia.
-Edad.
-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

CEFALES

CUIDADOS DE ENFERMERIA

-Descanso: En una habitación oscura y silenciosa.
-Aplicaciones de hielo en la cabeza por 15 a 20 minutos cada hora o según indicaciones.
-Aplicación de calor a su cabeza por 20 a 30 minutos cada 2 horas por los días indicados.
-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.
-No fumar.
-No consumir alcohol.
-Hacer ejercicio regularmente.
-Control del estrés.
-Enseñar nuevas maneras de relajarse tal como la respiración profunda.
-Respetar horarios de sueño.
-Control de la dieta.

Conclusión

Las cefaleas son un trastorno común y debilitante que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracterizan por dolores de cabeza recurrentes y pueden ser causadas por una variedad de factores, incluyendo la genética, el estrés, los cambios hormonales, la dieta y el estilo de vida. Existen varios tipos de cefaleas como son migraña (Jaqueca): Que es una cefalea primaria que se caracteriza por episodios recurrentes de dolor de cabeza intenso, a menudo acompañados de náuseas y vómitos. La Cefalea tensional: Es la cefalea primaria más común, caracterizada por un dolor de cabeza leve o moderado que puede durar varios días. La cefalea en brotes: Es una cefalea primaria rara que se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes de dolor de cabeza intenso y breve duración. La cefalea por uso excesivo de analgésicos (Cefalea de Rebote): Es una cefalea secundaria causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas.

Las causas más comunes de las cefaleas incluyen la herencia, el estrés, los cambios hormonales, la dieta y el estilo de vida. Los síntomas pueden variar dependiendo del tipo de cefalea, pero pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y el ruido, y otros síntomas neurológicos. La prevención y el tratamiento de las cefaleas requieren un enfoque integral que incluya, identificar y evitar los desencadenantes, mantener un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta equilibrada y ejercicio regular, controlar el estrés y la ansiedad, utilizar medicamentos y terapias adecuadas para cada tipo de cefalea.

Bibliografía

LC-LEN901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf