

Cefalea: más que un simple síntoma

El dolor de cabeza es uno de los síntomas más comunes que experimentan las personas sin importar su condición o edad, algunos son punzantes, agudos, leves, cortos o de larga duración.

La cefalea afecta en el mundo a más de 1.400 millones de personas y se presenta por estrés, falta de sueño, malos hábitos alimenticios, aumento en el uso de pantallas y dispositivos electrónicos, entre otras causas.

En Colombia la prevalencia de migraña afecta primordialmente al sexo femenino y en Ecopetrol 8 por cada 100 personas la sufren.

Tipos

Migraña: caracterizado por episodios recurrentes de dolor de cabeza y en algunos casos, asociados con síntomas visuales o sensoriales (conocidos como aura) que surgen con mayor frecuencia antes del dolor de cabeza, pero que pueden ocurrir durante o después.

Cefalea tensional: el tipo más común. Se describe a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que puede irradiarse al cuello o desde este.

Cefalea en brotes: menos común que las anteriores, se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes que son breves pero dolorosos a un lado de la cabeza. Puede estar acompañado por lagrimeo de ojos, párpados caídos y congestión nasal.





Medicamentos más utilizados

- Analgésicos (acetaminofén, aspirina).
- Antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno).
- Antimigrañosos (ergotamina + cafeína).
- Antieméticos (metoclopramida).

Recomendaciones para evitarla

- Modifique sus hábitos alimenticios. Disminuya el consumo de alimentos como: chocolate, café, quesos, alcohol, entre otros.
- Haga actividad física moderada diariamente.
- Evite el estrés físico o emocional y situaciones que desencadenen ansiedad o depresión.
- Procure tener buenos hábitos de sueño.
- Incluya en su rutina técnicas de relajación como yoga o meditación.
- Recorra a la acupuntura, terapia psicológica e incluso a la homeopatía como estrategias para tener un buen manejo de las cefaleas.

- Evite el uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos (televisores, celulares, tabletas, etc.).

Tenga en cuenta

- Las estrategias no farmacológicas o psicológicas han mostrado eficacia en la reducción de la intensidad del dolor y mejoramiento del estado de ánimo.
- Consulte a su médico si los episodios de cefalea se hacen más intensos, frecuentes o si están asociados a otros síntomas visuales o sensoriales.
- No tome ningún medicamento que requiera receta médica, si no ha sido prescrito por un profesional de la salud.
- Para los medicamentos de venta libre solicite información al médico o farmacéutico antes de tomarlos (dosis, duración, contraindicaciones).
- Evite el consumo de alcohol cuando esté tomando medicamentos.

Fuente: Organización Mundial de la Salud - (OMS) y la Sociedad Andaluza de Neurología (SANCE).