

Cefalea

El dolor de cabeza (o cefalea) es uno de los más frecuentes problemas de salud que presentan las personas. Aunque la percepción del dolor de cabeza puede fluctuar desde una simple molestia hasta una total incapacidad, en la mayoría de los casos no se asocia a enfermedades graves. No obstante, la aparición de un nuevo tipo de dolor de cabeza requiere una valoración médica para determinar su causa.

En el número de *JAMA* correspondiente al 19 de marzo de 2003 se incluye un artículo sobre síntomas y tratamiento de los tres tipos más frecuentes de dolor de cabeza: cefalea tensional, migraña y cefalea en racimos.

TIPOS DE CEFALEA

La **cefalea tensional** es el tipo más frecuente. Con frecuencia se manifiesta a la vez tensión en los músculos de cabeza, cuello y hombros. El dolor es sordo y constante y se describe como la sensación de llevar una cinta tirante alrededor de la cabeza, igual que portar un sombrero apretado. El dolor no es discapacitante y suele localizarse a ambos lados de la cabeza. El dolor de cabeza tensional se presenta de manera gradual y persiste de horas a días.

La cefalea tensional se trata con analgésicos, como la aspirina y el paracetamol. También pueden contribuir a prevenir esta cefalea el tratamiento del estrés y los ejercicios de relajación.

La **migraña** es menos frecuente que la cefalea tensional pero, aun así, afecta aproximadamente al 12% de la población. Es más frecuente en mujeres que en varones y puede ser debilitante. Las migrañas son cefaleas discapacitantes episódicas que se repiten durante años. Con frecuencia, durante un episodio los individuos afectados experimentan náuseas y sensibilidad a la luz y a los ruidos fuertes. Algunos individuos son capaces de saber cuándo están a punto de presentar una migraña porque, antes de su aparición, experimentan ciertos síntomas, llamados **aura**. Estos síntomas pueden incluir alteraciones visuales, como ver manchas o rayas y visión borrosa. Las crisis de migraña pueden presentarse varias veces al mes, pero no suelen desarrollarse diariamente. Algunos individuos con migraña pueden confundirla con una cefalea sinusal (por sinusitis) o tensional.

La migraña puede tratarse con analgésicos que se adquieren sin receta o de prescripción. Los que la presentan con frecuencia también pueden disponer de medicaciones de prescripción para prevenirla.

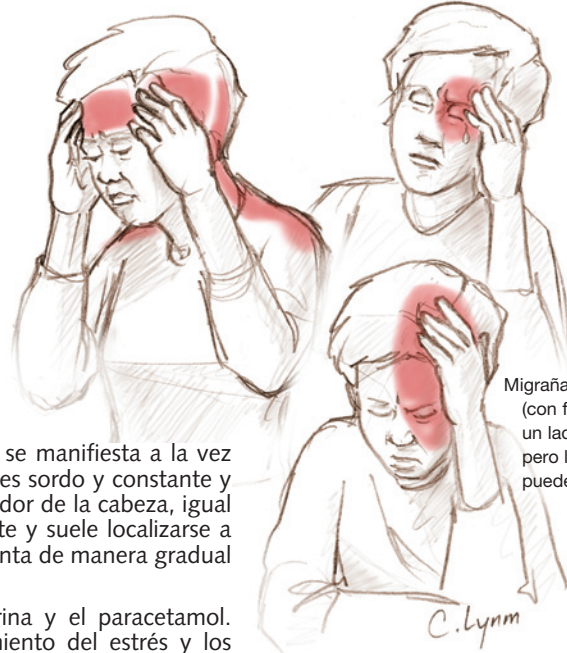
La **cefalea en racimos** (o **acúmulos**) es menos frecuente que otros tipos de dolor de cabeza y se desarrolla con más frecuencia en varones que en mujeres. Esta cefalea se manifiesta súbitamente con un dolor intenso centrado en un ojo, que lagrimea. En el mismo lado de la cara puede desarrollarse congestión nasal. Esta cefalea suele durar 45 minutos y puede manifestarse varias veces al día. Típicamente, se presenta durante un período de semanas o meses, conocido como **episodio de racimos**, y acto seguido desaparece durante semanas o meses hasta que se desarrolla el siguiente racimo.

Para tratar y prevenir este tipo de cefaleas contamos con medicaciones de prescripción. También se recomienda evitar el consumo de alcohol, ya que puede desencadenarlas.

Localizaciones frecuentes del dolor de cabeza

Cefalea tensional

Cefalea en racimos



Migraña
(con frecuencia en un lado de la cabeza, pero la localización puede variar)

PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Council for Headache Education
Tel.: 856/423-0258.
www.achenet.org
- National Headache Foundation
Tel.: 800/NHF-5552 (643-5552).
www.headaches.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de *JAMA* para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de *JAMA* (www.jama.com). Las "Páginas de *JAMA* para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 22 de noviembre de 2000 se publicó una "Página para el Paciente" sobre migraña.

Fuentes: National Headache Foundation, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, American Council for Headache Education.

Redactora: Sharon Parmet, MS

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de *JAMA* para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

