

CONSEJOS PARA PACIENTES CON DOLOR DE CABEZA

Consejos para el paciente con dolor de cabeza (cefalea)

- La cefalea no tiene un tratamiento curativo, aunque si tiene un tratamiento preventivo.
- Debemos evitar los factores desencadenantes de la cefalea
- Mantendremos una buena higiene del sueño
- Realizaremos comidas con un horario regular, evitando especialmente el ayuno prolongado.
- Evitar ciertas comidas y bebidas desencadenantes de crisis de cefalea: alcohol, frutos secos, chocolate, queso, embutido, comida de restaurantes chinos, sopas y guisos en lata, platos muy condimentados.
- Evitar exponerse a cambios bruscos de presión atmosférica o temperatura
- Evitar la exposición a estímulos intensos: luz, ruido, olores.
- Use técnicas de relajación para evitar el estrés y la ansiedad.
- El ejercicio físico de forma regular es aconsejable para reducir entre otros aspectos el estrés.
- Evitar tomar fármacos que favorezcan la aparición de cefaleas tales como algunos antibióticos, el sildenafil o ciertos medicamentos llamados vasodilatadores.
- El abuso de ciertos fármacos como analgésicos tipo ibuprofeno o ergóticos como el hemicraneal, pueden hacer crónica una cefalea.
- Evite el tabaco, pues además de ser perjudicial para en general para su salud, el humo puede desencadenar crisis de cefaleas.

¿Cuándo podríamos preocuparnos por una cefalea?

- Aparición de cefalea con fiebre inexplicable, náuseas o vómitos.
- Cuando sea un síntoma de nueva aparición (al principio, sin un diagnóstico médico)
- Si el inicio de la cefalea es muy brusco (sentida como una explosión en el cráneo)
- Cuando se trate de “el peor dolor de cabeza de la vida”
- Si con el paso del tiempo (semanas) el dolor de cabeza aumenta en intensidad.
- Cuando se acompañe de problemas del habla, la visión, del movimiento pérdida del equilibrio, convulsiones, etc...
- Si los tratamientos farmacológicos anteriores cedían el dolor de cabeza y ya no sirven.
- Cuando presente efectos secundarios con los tratamientos farmacológicos para la cefalea.
- Es importante en la cefalea y también como cuidados generales de la salud vigilar el control adecuado de la presión arterial, el colesterol y el azúcar.