

# Dolores de cabeza

## Headaches

A headache is pain felt in the head. There are different types and causes of headaches.

### Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose, and eyes. The pain is worse when bending forward and first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

### Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

### Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain. Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises, or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
  - Hard cheese
  - Processed meats such as bacon, hot dogs, and deli meats
  - Wheat bread or grains with gluten

Los dolores de cabeza también se conocen como cefalea. Hay distintos tipos y causas de cefalea.

### Cefalea sinusal

La cefalea sinusal produce dolor en la parte frontal de la cabeza y en el rostro. El dolor se produce por la hinchazón de los senos que se encuentran detrás de las mejillas, la nariz y los ojos. El dolor es peor al inclinarse hacia delante y al despertar por la mañana. Puede que tenga secreciones nasales o dolor de garganta.

### Cefalea tensional

La cefalea tensional es causada por la tensión de los músculos de la cabeza y el cuello. Los síntomas de una cefalea tensional son un dolor palpitante, sordo o constante, sobre los ojos y que atraviesa la parte posterior de la cabeza. El dolor puede extenderse por toda la cabeza o bajar al cuello y los hombros. Puede sentir tensión en los músculos de esta zona.

### Cefalea tipo migraña

La cefalea tipo migraña es causada por la hinchazón de los vasos sanguíneos del cerebro. Los desencadenantes de la migraña son:

- Las luces intensas o parpadeantes, los ruidos fuertes o los olores intensos.
- Algunos alimentos o bebidas como:
  - Queso duro.
  - Carnes procesadas como el tocino, las salchichas y los productos de charcutería.
  - El pan de trigo o los cereales con gluten.

- Additives such as artificial sweeteners or MSG
- Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
- Red wine or other alcoholic drinks
- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women, such as during a menstrual period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise, or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, blurred vision, or seeing bright lights, lines, or other things that are not there
- Tingling in an arm or leg

## Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not

- Aditivos como los edulcorantes artificiales o el glutamato monosódico.
- La cafeína del café, el té, las bebidas gaseosas y el chocolate.
- Vino tinto u otras bebidas alcohólicas.
- Cambios climáticos o de presión del aire.
- Fatiga visual.
- Cambios hormonales en las mujeres como los que se producen durante el periodo menstrual.
- Medicamentos como los anticonceptivos.
- Exceso o falta de sueño.
- Saltarse comidas o pasar mucho tiempo sin comer.
- Fumar o respirar el humo del tabaco.
- Estrés.

Las migrañas producen dolor intenso, cambios en la visión, náuseas o vómitos. La luz, el ruido o algunos olores pueden empeorar estos síntomas. El dolor puede comenzar alrededor del ojo o la sien y suele presentarse en un lado de la cabeza, pero se puede extender.

Existen señales de advertencia de una migraña, llamadas "auras". Las señales de advertencia pueden ser:

- Cansancio repentino o bostezos frecuentes.
- Cambios a la vista como puntos ciegos, visión borrosa o ver luces brillantes, líneas u otras cosas que no están ahí.
- Hormigueo en un brazo o una pierna.

## Cefalea en racimos

La cefalea en racimos produce dolor intenso de cabeza. Los dolores de cabeza se presentan en grupos o racimos. Se producen una o más veces al día durante un ciclo de semanas o meses. Al final de un ciclo de racimos, los dolores de cabeza se detienen de repente. No suelen volver

known what causes a cluster headache, but some things may trigger one, including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light
- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

## Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on your symptoms and type of headache. As a part of your care, you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. Do not give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get plenty of sleep and exercise.
- Relax, reduce stress, and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid things that trigger your headaches.
- Limit caffeine by not drinking too much coffee, tea, or soda. Do not quit caffeine suddenly because that can also give you headaches.

hasta dentro de 6 meses o un año e incluso más. No se sabe qué causa una cefalea en racimos, pero hay algunos posibles desencadenantes, entre otros:

- Los cambios en la cantidad de luz solar durante la primavera y el otoño.
- El brillo de la luz.
- El alcohol.
- Fumar.
- Ciertos alimentos.
- Algunos medicamentos.

## Cuidados

Su médico le hará un examen. Su atención se hará según los síntomas y el tipo de cefalea que tenga. Como parte de su atención, es posible que deba:

- Tomar medicamentos de venta sin receta médica como acetaminofeno, aspirina o ibuprofeno para el dolor de cabeza, según lo indique su médico. No les administre aspirina a los niños. Si los medicamentos de venta sin receta no lo ayudan a aliviar el dolor, converse con su médico sobre los posibles medicamentos con receta.
- Aplicar calor o frío en el cuello o cabeza.
- Dormir lo suficiente y hacer ejercicio.
- Relajarse, reducir el estrés y adoptar una buena postura.
- Comer una dieta saludable y no retrasar o saltar comidas.
- Evitar la fatiga ocular.
- Evitar el tabaco y el alcohol.
- Mantener un diario o calendario de sus cefaleas para ayudarlo a encontrar y evitar los desencadenantes.
- Limitar la cafeína no bebiendo demasiado café, té o refrescos. No deje la cafeína de repente porque también puede provocarle dolores de cabeza.

**Call your doctor right away if:**

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.
- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea, and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.
- Your headache gets worse over 24 hours or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.****Llame al médico de inmediato si se presenta alguna de las situaciones siguientes:**

- Su cefalea se presenta por una lesión en la cabeza.
- Tiene dificultad para hablar, cambios en la visión, problemas para mover los brazos o las piernas, pérdida del equilibrio, confusión o pérdida de memoria.
- Tiene cefalea con fiebre, cuello rígido, náuseas y vómitos.
- Su cefalea es repentina e intensa.
- Su cefalea se empeora durante u período de 24 horas o dura más de un día.
- Su cefalea es intensa y se presenta cerca de un ojo, con enrojecimiento en ese ojo.
- Tiene antecedentes de cefaleas, pero han cambiado de patrón o de intensidad.

**Hable con su médico o enfermero si tiene alguna pregunta o inquietud.**