

Educación y Prevención Te Informa

La cabeza... a punto de explotar

Aún no se ha podido determinar lo que causa el dolor de cabeza pero se ha relacionado con las tensiones musculares, el exceso de estrés, el encogimiento de las arterias en el cerebro o por algún desequilibrio químico en el cerebro. Existen varios tipos de dolores de cabeza. Saber qué tipo de dolor de cabeza sufres y cómo se debe tratar puede ayudar a minimizar el tiempo de duración de un dolor de cabeza y hasta prevenirlo. De esta manera, junto con el médico, tomas control de tu vida para que los dolores no interfieran con tus actividades diarias, tu familia y tu trabajo.

TIPOS DE DOLOR DE CABEZA:

A. Migraña Es un tipo de dolor que generalmente es en un lado de la cabeza. Se manifiesta como un dolor pulsante de moderado a intenso y puede durar de 2 a 42 horas. Puede ser recurrente entre 2 a 5 veces por mes. La migraña es causada por actividad cerebral anormal, lo cual pudo haber sido desencadenada por muchos factores externos. Sin embargo, la cadena exacta de hechos sigue sin aclararse. Es más común en mujeres.

B. Dolor de cabeza por tensión

Es un dolor en ambos lados de la cabeza, que puede durar de 30 minutos a 7 días y recurrir en una frecuencia de entre 10 a 15 veces por mes. El estrés es la principal causa para este tipo de dolor y es más común en mujeres

C. Dolor de cabeza en racimo (de

Horton) Este dolor es en un sólo lado de la cabeza y puede durar de 60 a 90



minutos. Se manifiesta como ataques diarios que duran semanas. Se sabe que el alcohol puede ocasionarlo y es más común en hombres.

Antes de visitar al médico, desarrolla un record de tus dolores de cabeza que incluya:

- fecha del dolor de cabeza
- hora de comienzo y terminación del dolor
- síntomas (si alguno)
- parte de la cabeza que duele, intensidad del dolor del 1 al 9 (siendo 1 intensidad baja y 9 intensidad severa)
- tratamiento que usó
- posible causante (Ej. alimentos, olores, patrones de sueño, estrés, ciclo menstrual, cambios en el ambiente, entre otros)

Con esta información puedes ayudar al médico para el diagnóstico y así lograr desarrollar el mejor plan de acción para minimizar los dolores de cabeza y quizás prevenirlos hasta un 50% de las veces. Lo importante es saber cómo vivir con la condición, manteniendo un estilo de vida activa que no afecte tu productividad en el trabajo ni en el hogar.

Por: Lcda. María Varela, Med.
Fuente: Institutos Nacionales de la Salud de EEUU

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131 Tel.
787-622-5986

Humana

PRHJX4USP