



## ¡AY, ME DUELE LA CABEZA!

Cuando le duele la cabeza, tratar de determinar la causa es suficiente para darle dolor de cabeza en primer lugar. Pero puede consolarse con el hecho de que los dolores de cabeza se encuentran entre las afecciones de dolor más comunes en el mundo, ya que casi el 75% de los adultos que han experimentado, al menos, uno en el último año.

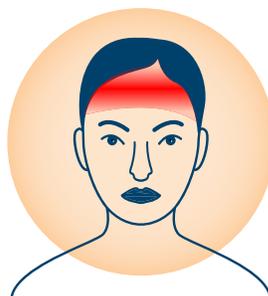
Un dolor de cabeza es un dolor en cualquier región de la cabeza. Se puede sentir en uno o ambos lados de la cabeza, aislado en un lugar específico, o incluso sentirse irradiando de un área a otra. La mayoría de las personas describen los dolores de cabeza con frases como “dolor sordo”, “dolor agudo”, “sensación palpitante” o “sensación de presión”. Estos dolores pueden durar unos minutos o incluso varios días.

Con tantos tipos y síntomas de dolor de cabeza, puede ser difícil descubrir inmediatamente la causa. Sin embargo, la mayoría de los dolores de cabeza entran en dos categorías principales, dolores de cabeza primarios y dolores de cabeza secundarios.

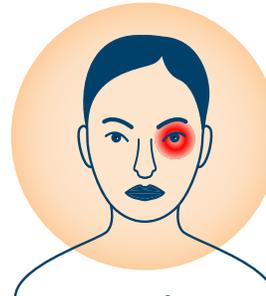
## DOLORES DE CABEZA PRIMARIOS

Un dolor de cabeza “corriente” que no es causado por ninguna enfermedad subyacente se conoce con mayor frecuencia como dolor de cabeza primario. Estos pueden tener varias causas, como la química del cerebro, los nervios y los vasos sanguíneos alrededor del cráneo, o incluso los músculos en el área de la cabeza y el cuello. La genética familiar también puede ser responsable de muchos dolores de cabeza. Si su madre o su padre tenía dolores de cabeza frecuentes, es probable que usted también los tenga.

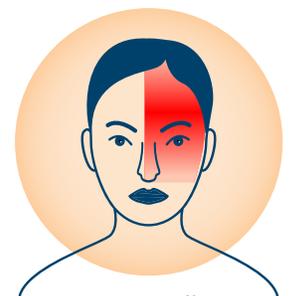
Algunos tipos de dolores de cabeza primarios incluyen:



TENSIONAL



HISTAMÍNICO



MIGRAÑA

## WHAT'S NEW AT YOUR HOSPITAL

- **Nuestra Sala de urgencias ampliada** significa mayor acceso a la atención para nuestra comunidad. Visite [eladoctorshospital.com](http://eladoctorshospital.com) para obtener más información.
- Encontrará **consejos informativos sobre cómo llevar un estilo de vida saludable** en nuestra página de Facebook @EastLADoctorsHospital.

**DOLORES DE CABEZA TENSIONALES.** La forma más común de dolor de cabeza, un dolor de cabeza por tensión generalmente tiene un nivel de dolor de leve a moderado. La mayoría dice que se siente como una opresión alrededor de la cabeza, dolor sordo o incluso sensibilidad en el cuero cabelludo y alrededor de él. Si se encuentra tomando medicamentos de venta libre más de un par de veces a la semana o si altera su vida, consulte a su proveedor de atención médica.

**DOLORES DE CABEZA HISTAMÍNICOS.** Estos ocurren con mayor frecuencia durante un período de tiempo (semanas o meses) y después tal vez no se repiten durante meses o incluso años. Pueden producir dolor intenso alrededor de un ojo o en un lado particular de la cabeza y pueden ser extremadamente dolorosos. Si continúan los dolores, hay medicamentos recetados que pueden ayudar a romper el ciclo.

**MIGRAÑAS.** La mayoría de las personas experimentan señales de advertencia de que una migraña está a punto de ocurrir. Esto generalmente implica cambios en la visión llamado “ocurrencias de aura” y pueden parecer destellos de luz o incluso puntos ciegos. Otros pueden tener hormigueo en los brazos y las piernas, mientras que algunos incluso tienen dificultad para hablar. Muchos pacientes con migraña también tienen náuseas, vómitos y sensibilidad extrema a la luz y el sonido. Los episodios de migraña pueden durar horas o incluso días e interfieren con la actividad normal. Es importante compartir tanta información como sea posible sobre sus migrañas con su proveedor de atención médica para que pueda desarrollar un plan que lo ayude a controlarlas o incluso prevenirlas.

#### MANTENGA UN DIARIO DE MIGRAÑAS

Antes de la migraña:

- ✓ ¿Qué estaba haciendo?
- ✓ ¿Qué comió y bebió?
- ✓ ¿Cuáles eran sus síntomas?

Es importante manejar sus expectativas al entrar en tratamiento porque muchas personas tienen que probar un par de medicamentos antes de encontrar uno que funcione para ellos.

## DOLORES DE CABEZA SECUNDARIOS

Un dolor de cabeza secundario es aquel que ocurre a partir de una condición subyacente que desencadena el dolor de cabeza. Puede ser una condición leve o una señal de que algo más grave está sucediendo.

Hay una lista exhaustiva de causas de dolor de cabeza secundario, pero algunas más comunes se enumeran a continuación:



**INFECCIÓN NASAL O SINUSAL.** Estas infecciones generalmente son el resultado de un resfriado común, que causa hinchazón en las fosas nasales. La mayoría de los síntomas se pueden tratar con medicamentos de venta libre, pero, si persisten durante más de una semana, busque atención médica.



**DESHIDRATACIÓN.** Esto ocurre cuando su cuerpo pierde más líquidos de los que ingiere. La deshidratación puede ser una condición peligrosa que afecta a muchos órganos del cuerpo, por lo que es fundamental ir a un lugar fresco y comenzar a reemplazar los líquidos perdidos. Si se presentan síntomas como mareos y confusión, busque atención médica inmediata.



**CONMOCIÓN.** Cada vez que recibe un golpe en la cabeza, existe la posibilidad de una conmoción cerebral. Esta es una lesión cerebral que generalmente es temporal y puede afectar la concentración, la memoria, el equilibrio y la coordinación. Si sospecha que ha tenido una conmoción cerebral, evite mirar dispositivos electrónicos y consulte de inmediato a su proveedor de atención médica para evitar que sus síntomas empeoren o se conviertan en permanentes.



**ATAQUES DE PÁNICO.** Al aparecer repentinamente sin previo aviso, los ataques de pánico pueden comenzar con una sensación de peligro y pueden convertirse en síntomas físicos como dolor de cabeza y dificultad para respirar. Muchas personas que han experimentado ataques de pánico reconocen los signos y saben cómo trabajar a través de los episodios. Si esta es una experiencia nueva para usted, analice lo que ha sucedido con un proveedor de atención médica para descartar otras causas.

Los dolores de cabeza pueden ser un inconveniente menor o una señal de advertencia de que algo más grave está sucediendo en su cuerpo. Si un par de aspirinas no resuelven el problema, no hay necesidad de sufrir en silencio. Hable de sus síntomas con un proveedor de atención médica para que su dolor de cabeza se convierta en algo del pasado.

If you'd like to receive this newsletter every month, please email

✉ [communityELA@pipelinehealth.us](mailto:communityELA@pipelinehealth.us)

with “Health Connection” in the subject line.