

Consejos de expertos para manejar esos horribles dolores de cabeza

Por Aaron Warnick

Puede sentir que le está por venir un dolor de cabeza o este podría aparecer de forma repentina. Más allá de cómo comience, un dolor de cabeza puede arruinarle el día.

Los dolores de cabeza pueden variar desde un ligero entumecimiento hasta una sensación de que la cabeza le palpita. Pueden ser breves o prolongados, o pueden aparecer varios a la vez o solo uno. Los científicos han identificado alrededor de 150 tipos de dolores de cabeza.

"En términos sencillos, un dolor de cabeza es un dolor que afecta la cabeza o el rostro,"

explica Lawrence Newman, MD, FHAS, director de la División de Dolor de Cabeza de la Facultad de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York.

"Dependiendo de la causa del dolor de cabeza, este se puede percibir como una molestia, una palpitación, una punzada o una sensación semejante a la presión."

Por lo general, uno no necesita que le digan si tiene dolor de cabeza. Se lo reconoce al sentirlo.



Pero saber por qué le duele la cabeza puede ayudarlo a descubrir el mejor tratamiento o cómo evitar que aparezca.

Los dolores de cabeza pueden ser causados por motivos emocionales, como preocupación o depresión, o por situaciones estresantes. También

pueden tener causas médicas, como presión arterial alta, una lesión en la cabeza o deshidratación. Algunas personas tienen dolores de cabeza porque son sensibles a factores tales como la luz, el ruido o el clima.

La mayoría de los dolores de cabeza que tienen las personas son primarios, esto significa que el dolor de cabeza es su principal problema.

Algunos dolores de cabeza primarios se deben a cuestiones simples, pero otros pueden ser afecciones crónicas que requieren atención médica. La hiperactividad de los vasos sanguíneos, los nervios o las sustancias químicas del cerebro pueden causar dolores de cabeza primarios.

Los dolores de cabeza secundarios, cuyo origen es diferente, pueden ser causados por problemas de salud que van desde el resfriado común y las alergias estacionales hasta enfermedades graves.

Cómo identificar el problema

Muchos dolores de cabeza pueden deberse a cuestiones externas. El ruido es una causa común de dolores de cabeza, así que baje los decibeles si puede, aléjese de la fuente sonora o use tapones para los oídos. Los dispositivos de ruido blanco también pueden ayudar a reducir los sonidos molestos, como el ruido de la calle.

Otra causa común de los dolores de cabeza es la luz, que puede provenir de muchas fuentes. Si el problema es la luz artificial brillante, atenúe la fuente lumínica o mire hacia otro lado y protéjase los ojos, mientras se aleja lo más posible de la fuente. Si es la luz azul de la pantalla de una computadora, tómese un descanso de la computadora durante al menos 15 minutos. Si es la luz del sol, use anteojos de sol y un sombrero para protegerse los ojos.

A veces, la comida o la bebida pueden causar dolores de cabeza. Las carnes procesadas provocan dolores de cabeza en algunas personas. Las bebidas azucaradas,



>> Para obtener más información, visite www.americannigrainefoundation.org

el alcohol y la cafeína pueden tener efectos fuertes en su organismo, especialmente si se consumen en exceso. La mejor forma de evitar esos tipos de dolores de cabeza es evitar o reducir aquello que lo causa.



Aunque no son solo la comida, la bebida o los estímulos externos los que pueden hacer que su cabeza palpite. También puede ser una

señal de que le está faltando algo para mantener la salud y el bienestar. Los dolores de cabeza pueden indicar que está perdiendo importantes nutrientes alimentarios, o necesita un sueño reparador o una hidratación adecuada.

Si siente que le está por venir un dolor de cabeza, piense en los alimentos que ha ingerido recientemente, la última vez que comió, la cantidad de agua que tomó y la cantidad de horas de sueño que duerme cada noche. Si solo durmió tres horas, se saltó el desayuno y bebió varias tazas de café, es posible que haya encontrado la causa de su dolor de cabeza.

Los senos nasales son otra posible causa. Los senos rodean los ojos y la nariz, y cuando se inflaman, generalmente debido a una reacción alérgica, la presión resultante puede ocasionar dolor de cabeza. Los dolores de cabeza provocados por alergias estacionales tienden a ocurrir con mayor frecuencia en primavera.

Si sus dolores de cabeza son frecuentes o prolongados, consulte a su médico. Puede estar sufriendo migrañas o algo más grave.

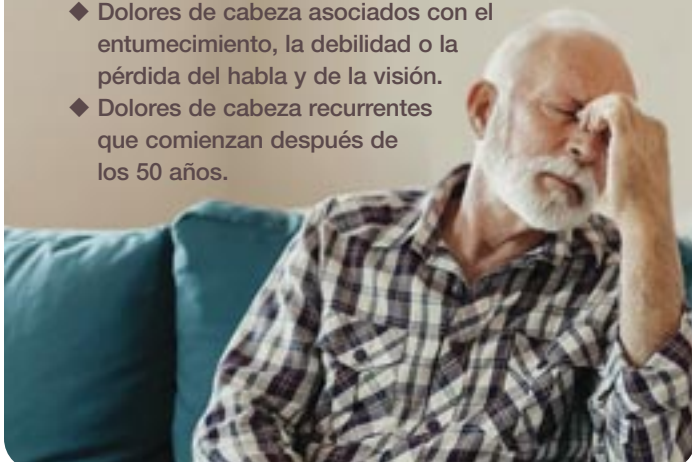
Las personas con migrañas a veces tienen náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido. Los dolores de cabeza tipo migraña pueden durar horas o días, y ocasionar ausencias en el trabajo o la escuela, o afectar otras actividades cotidianas importantes.



No ignore estos dolores de cabeza

La mayoría de los dolores de cabeza desaparecen por sí solos o con analgésicos de venta libre. Si no es así, debe consultar a su médico. En particular, busque ayuda si tiene:

- ◆ Dolores de cabeza severos que aparecen repentinamente o no responden a los analgésicos.
- ◆ Dolores de cabeza frecuentes que interfieren en sus actividades cotidianas habituales.
- ◆ Dolores de cabeza que surgen después de un esfuerzo físico, como el ejercicio o la actividad sexual.
- ◆ Dolores de cabeza que aparecen después de una lesión en la cabeza.
- ◆ Dolores de cabeza asociados con el entumecimiento, la debilidad o la pérdida del habla y de la visión.
- ◆ Dolores de cabeza recurrentes que comienzan después de los 50 años.



Las fotos y las imágenes son cortesía de iStockphoto: hombre joven, Pollyana Ventura; dibujos, Vladislav Popov; hombre mayor, PixelsEffect; mujer, Yuri_Arcurs