© GBS Population Health

Consulta clínica

Dolores de cabeza y migrañas

Los dolores de cabeza se encuentran entre los problemas de salud más comunes y pueden afectar a personas de todas las edades. Aunque los dolores de cabeza ocasionales suelen controlarse con descanso, hidratación o reducción del estrés, los dolores de cabeza recurrentes y las migrañas pueden afectar significativamente las actividades diarias, el desempeño laboral y la calidad de vida.

Un dolor de cabeza es un síntoma que puede tener muchas causas, mientras que la migraña es una afección neurológica que puede provocar episodios recurrentes de dolor de cabeza junto con otros síntomas, como náuseas o sensibilidad a la luz y al sonido.

Comprender las diferencias entre los dolores de cabeza y las migrañas puede ayudarle a reconocer los síntomas, identificar desencadenantes y hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier inquietud.

© GBS Population Health

¿Cuáles son los tipos más comunes?

Dolores de cabeza por tensión

A menudo se describen como un dolor sordo o una sensación de presión alrededor de la cabeza. Son el tipo más común de dolor de cabeza y suelen estar relacionados con el estrés, la tensión muscular, una mala postura o la fatiga.

Migrañas

Son una afección neurológica que puede causar un dolor pulsátil de moderado a intenso, generalmente en un lado de la cabeza. Las migrañas pueden presentarse junto con náuseas, sensibilidad a la luz o al sonido y cambios visuales conocidos como aura.

Dolores de cabeza en racimo

Son menos comunes, pero suelen ser muy dolorosos. Tienden a aparecer en ciclos o grupos, generalmente alrededor de un ojo o en un lado de la cabeza.

Desencadenantes comunes de los dolores de cabeza y las migrañas

Llevar un registro de los síntomas y de los posibles desencadenantes puede ayudar a identificar patrones con el tiempo. Los desencadenantes varían de una persona a otra, pero algunos de los más comunes incluyen:

- Estrés y tensión emocional
- Dormir mal o cambios en los horarios de sueño
- Deshidratación
- Saltarse comidas
- Consumo excesivo de cafeína o abstinencia de cafeína
- Cambios hormonales
- Luces brillantes o ruidos fuertes
- Tiempo prolongado frente a pantallas
- Ciertos alimentos o bebidas

Síntomas comunes de los dolores de cabeza

Los dolores de cabeza pueden presentarse de diferentes maneras según el tipo y la causa subyacente. Los síntomas más comunes incluyen un dolor sordo y persistente, sensación de presión o tensión alrededor de la cabeza y rigidez en el cuello o los hombros. Muchas personas experimentan molestias leves o moderadas que pueden interferir con la concentración, la productividad o las actividades diarias, pero que generalmente pueden controlarse con descanso u otras medidas de autocuidado.

Síntomas comunes de las migrañas

Las migrañas suelen ser más intensas y pueden incluir síntomas además del dolor de cabeza. Las personas que experimentan una migraña pueden desarrollar dolor de moderado a intenso, a menudo descrito como pulsátil o palpitante. Las migrañas también pueden estar acompañadas de náuseas o vómitos, mayor sensibilidad a la luz, los sonidos o ciertos olores, alteraciones visuales conocidas como aura, dificultad para concentrarse. Los síntomas pueden durar varias horas o incluso varios días y afectar significativamente el funcionamiento diario.

© GBS Population Health

Preguntas para hacerle a su proveedor

Si los dolores de cabeza o las migrañas están afectando su vida diaria, considere preguntar:

- ¿Qué tipo de dolor de cabeza estoy experimentando?
- ¿Podrían mis síntomas estar relacionados con una migraña?
- ¿Existen desencadenantes que puedan estar contribuyendo a mis síntomas?
- ¿Debería llevar un registro de mis dolores de cabeza o un diario de síntomas?
- ¿Qué opciones de tratamiento podrían ayudar a prevenir los dolores de cabeza?
- ¿Mis medicamentos podrían estar contribuyendo a mis dolores de cabeza?
- ¿Cuándo debería buscar una evaluación o pruebas adicionales?
- ¿Qué cambios en mi estilo de vida podrían ayudar a reducir la frecuencia de los dolores de cabeza?

Cuándo buscar atención médica

Un proveedor de atención médica puede ayudar a determinar la causa de los síntomas y analizar las opciones de tratamiento adecuadas.

Busque atención médica de inmediato si un dolor de cabeza:

- Aparece de forma repentina y es extremadamente intenso
- Ocurre después de una lesión en la cabeza
- Está acompañado de confusión, debilidad o dificultad para hablar
- Incluye cambios inusuales en la visión
- Es significativamente diferente a los dolores de cabeza anteriores

Aunque no todos los dolores de cabeza pueden prevenirse, los hábitos saludables pueden ayudar a reducir la frecuencia y la intensidad de los síntomas. Mantenerse bien hidratado, priorizar el sueño, controlar el estrés, comer de forma regular e identificar los desencadenantes personales pueden contribuir a una mejor salud relacionada con los dolores de cabeza.

Los dolores de cabeza y las migrañas son comunes, pero los síntomas persistentes no deben ignorarse. Comprender sus patrones y trabajar junto con su proveedor de atención médica puede ayudarle a encontrar estrategias que apoyen su bienestar a largo plazo.