



Dolor de cabeza

¿Que es el dolor de cabeza?

"Dolor de cabeza" es un termino que se utiliza para describir el dolor en cualquier parte de la cabeza. Es uno de las padecimientos de salud mas comunes. La mayorfa de las veces, los dolores de cabeza no son graves. A menudo se producen por estres, determinadas comidas, consumo de alcohol o cansancio. Sin embargo, en algunas ocasiones, el dolor de cabeza puede ser un síntoma de problemas oculares.

Los dolores de cabeza se deben a muchas causas diferentes.



Hable con su oftalmólogo acerca de sus síntomas de migraña cuando vaya a hacerse un examen de ojos.

Dolor de cabeza por tension

La causa mas comun de dolores de cabeza es la tension muscular del cuero cabelludo y el cuello. Este tipo de dolor de cabeza se denomina dolor de cabeza por tension. Puede que sienta presion o un dolor sordo en la frente y las sienas, alrededor de los ojos o en el cuello.

Algunas personas asumen que el dolor de cuello produce dolor de cabeza. Por el contrario, es mas probable que el dolor de cabeza por tension sea responsable del dolor de cuello.

Estar nervioso, tenso y ansioso, o sentirse cansado o deprimido puede producir tension y dolor muscular. A continuacion se muestran otras causas del dolor de cabeza por tension:

- dormir o estar sentado en una posicion incomoda;
- leer o hacer otras tareas de cerca;
- tensar la mandibula o rechinar las dientes al dormir; o
- mascar chicle.

La mayorfa de los dolores de cabeza por tension desaparecen a las pocas horas. Muchas personas utilizan analgesicos de venta libre para calmar el dolor. Consulte a su medico si tiene dolores de cabeza por tension a menudo. Consulte a su medico si tiene dolores de cabeza por tension a menudo.

Migrañas

Las migrañas son otro tipo común de dolor de cabeza y pueden ser más graves que los dolores de cabeza por tensión. Este tipo de dolor de cabeza produce dolor pulsante, a menudo en un lado de la cabeza. Dura de algunas horas a varios días, y empeora si uno se mueve.

Muchas personas con migrañas tienen síntomas visuales antes de sentir el dolor. Estos síntomas pueden incluir ver líneas en zigzag, luces de colores o resplandecientes, o destellos de luz en un solo lado de su visión. Esto se denomina aura de migraña. También se puede tener el aura visual sin el dolor.

Si padece migrañas, puede que tenga sensibilidad a la luz, el sonido y los olores. Es posible que sienta náusea por malestar estomacal o que vomite.

No se sabe exactamente cómo funcionan las migrañas, pero los médicos creen que pueden estar relacionadas con cambios en una sustancia química que se encuentra en el cerebro, llamada serotonina. Cuando estos cambios suceden, los vasos sanguíneos del cerebro se tensionan.

Muchas personas notan que las migrañas pueden desencadenarse por ciertos factores, que incluyen:

- determinados alimentos, como el vino tinto, los quesos añejos y el chocolate
- químicos añadidos a los alimentos, tales como el glutamato monosódico (GMS), los nitratos y nitritos utilizados en salchichas y otras carnes procesadas y los endulzantes artificiales como el Nutrasweet®.

Datos sobre las migrañas

- Las migrañas afectan al menos a 1 de cada 10 personas
- Las padecen más las mujeres que los hombres.
- Las migrañas pueden ser hereditarias y afectan tanto a adultos como a niños.
- Las personas con migrañas a menudo tienen antecedentes de mareos por movimiento (cinetosis).
- problemas del sueño (dormir demasiado o muy poco, o tener patrones de sueño irregulares)
- cambios hormonales (como la menstruación o el embarazo en las mujeres)
- estrés, ansiedad u otros problemas emocionales
- Luces, cambios en la temperatura, u olores

Existen analgésicos recetados y de venta libre para ayudar a calmar el dolor de cabeza producido por las migrañas. Además, puede ser útil saber que factores desencadenan las migrañas. Intente anotar que hizo justo antes de que comenzara la migraña. Registre lo que comió, si durmió bien y cualquier otro factor que pueda haber desencadenado el dolor de cabeza. Luego, haga lo posible por evitar estos factores desencadenantes.

Si padece migrañas con frecuencia, consulte a su médico sobre las opciones de tratamiento.

Dolores de cabeza histamínicos (cefalea en racimos)

Los dolores de cabeza histamínicos son menos frecuentes que los dolores de cabeza por tensión o las migrañas. El dolor de cabeza histamínico produce dolor intenso en uno de los lados de la cabeza. Puede que el ojo de ese lado de la cabeza este lloroso o rojo. También es posible que usted se sienta sudoroso y tenga escurrimiento nasal.

Los dolores de cabeza histamínicos pueden comenzar de repente y durar de 30 minutos a 2 horas. Muchas personas tienen dolores de cabeza histamínicos todos los días durante un mes o dos. Esto puede suceder varias veces al año. Los hombres son más propensos a padecerlos que las mujeres.

Si sufre de dolores de cabeza histamínicos, consulte a su médico; él o ella puede recetarle medicamentos o recomendarle medicamentos de venta libre.

Los dolores de cabeza y los problemas oculares

La fatiga ocular se produce cuando los ojos se cansan de trabajar intensamente durante mucho tiempo. Las causas suelen ser leer, hacer tareas de cerca o mirar la pantalla de la computadora. Los dolores de cabeza y la visión borrosa pueden ser síntomas de fatiga ocular. Para aliviar la fatiga ocular, descanse los ojos cada hora fijando la vista en algún objeto que se encuentre lejos.

¿La mala visión les provoca dolores de cabeza a los niños? Probablemente no.

Los padres suelen asumir que a sus hijos les duele la cabeza porque no ven bien. Sin embargo, los investigadores opinan lo contrario.

Mediante un estudio se demostró que los problemas oculares o de visión rara vez son la causa de los dolores de cabeza de los niños, incluso cuando estos dolores de cabeza ocurren durante tareas visuales, como hacer los deberes. Los hallazgos demostraron que no existe ningún vínculo significativo entre los dolores de cabeza frecuentes de los niños y la necesidad de usar anteojos.

Los informes posteriores de los padres indicaron que se observó una mejoría de los dolores de cabeza en el 75% (3 de cada 4) de los niños y que la probabilidad de mejoría era la misma, con o sin anteojos recetados nuevos.

Las enfermedades oculares son una de las causas menos frecuentes de los dolores de cabeza. Sin embargo, los dolores de cabeza y los cambios en la visión pueden ser síntomas de algunos problemas oculares graves.

El **glaucoma de ángulo cerrado** se produce cuando existe un bloqueo repentino en la parte delantera del ojo que impide el drenaje apropiado de líquido. La presión ocular aumenta rápidamente. Los síntomas incluyen dolor de cabeza y dolor severo en los ojos o sobre ellos. Otros síntomas incluyen malestar estomacal y cambios en la visión. Se trata de una emergencia médica. Si tiene estos síntomas, debe buscar ayuda de inmediato.

La **arteritis de células gigantes (GCA, por sus siglas en inglés)** se produce cuando se inflaman las arterias que se encuentran en la sien. Esto disminuye el suministro de sangre al ojo y, a su vez, empeora la visión y produce un dolor constante y pulsante en las sienes. También produce dolor y sensibilidad en el cuero cabelludo. La GCA es una emergencia médica y debe tratarse de inmediato para evitar la pérdida de la visión en ambos ojos.

Una de las causas más graves de los dolores de cabeza con cambios en la visión es el **accidente cerebrovascular (de rram e)**. Se produce cuando se reduce o bloquea el flujo de sangre al cerebro. Los indicios del accidente cerebrovascular incluyen dolor de cabeza intenso con un parpado caído y, en algunos casos, visión doble. Si tiene estos síntomas, busque asistencia médica de inmediato.

Los dolores de cabeza pueden ser producto de varias enfermedades y trastornos que afectan otras partes del cuerpo. Estas son algunas condiciones que pueden causar dolores de cabeza:

- problemas del oído
- problemas de la mandíbula
- problemas de los senos paranasales
- artritis
- presión arterial alta
- enfermedades de los nervios
- enfermedades de los vasos sanguíneos
- tumores
- aneurismas (que se producen cuando un vaso sanguíneo débil se llena de sangre y sobresale)

Como identificar la causa de los dolores de cabeza

Consulte con su médico si tiene dolores de cabeza a menudo, o si tiene dolores de cabeza muy fuertes.

El o ella le preguntará sobre sus síntomas e historia clínica, y lo examinará.

Tal vez sea necesario realizar algunas pruebas para descubrir cuál es la causa de sus dolores de cabeza.

El tratamiento depende de la causa del dolor. Si los dolores de cabeza parecen ser producto de problemas en los ojos, puede ser referido a un proveedor de cuidado de los ojos.

Resumen

El dolor de cabeza, o dolor en cualquier parte de la cabeza, es muy común. Por lo general, no es grave. A menudo se produce por estrés, determinadas comidas, consumo de alcohol o cansancio. Existen distintos tipos de dolores de cabeza, como el dolor de cabeza por tensión, el dolor de cabeza histamínico (cefalea en racimos) y las migrañas. Todos se pueden tratar con medicamentos.

En algunas ocasiones, los dolores de cabeza pueden ser síntomas de problemas oculares. El glaucoma de ángulo cerrado y las enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los ojos pueden producir dolores de cabeza. Los accidentes cerebrovasculares pueden producir dolor de cabeza intenso y la caída de un párpado. Si tiene estos síntomas, busque asistencia médica de inmediato.

Su médico podrá ayudarlo a descubrir cuál es la causa de sus dolores de cabeza y recomendarle un tratamiento.

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos- una publicación de la Academia Americana de Oftalmología- en aao.org/salud-ocular.

CORTESIA DE:

