



ACABA CON LOS MOLESTOS Y PERSISTENTES DOLORES DE CABEZA

Dentro del grupo de las cefaleas se distinguen: las *cefaleas primarias*, que son la cefalea de tensión y la migraña y las *cefaleas secundarias*, en las que el dolor de cabeza es un síntoma de otra problema, como puede ser una tensión arterial elevada, golpes en la zona de la cabeza, una sinusitis o incluso una resaca tras un abuso de bebidas alcohólicas.

Las más comunes

La cefalea de tensión es la más extendida entre la población. Se caracteriza por una sensación de presión por toda la superficie de la cabeza y suele producirse por situaciones de estrés excesivo o por contracturas musculares de la zona craneal.

La migraña o también llamada jaquecas, son dolores muy intensos que afecta a una de las zonas de la cabeza que suele ser progresivo

Denominadas cefaleas, en España suponen el principal motivo de consulta en los centros de salud, siendo casi un tercio del número de consultas médicas.

y de forma pulsátil. A veces se acompaña con destellos luminosos, fotofobia y en muchos casos suelen producirse vómitos o náuseas, llegando a durar varias horas. Es muy característico también que la persona que padece una crisis migrañosa trate casi siempre de buscar un sitio oscuro y silencioso para pasar los momentos más intensos. En general, sus causas no están claras, aunque se asocia a un componente hereditario.

Causas probables que pueden favorecer o desencadenar las migrañas:

- ▶ Situaciones de angustia y nerviosismo personales y laborales, problemas de sueño.
- ▶ Cambios climáticos, de temperatura, tabaco, estímulos visuales intensos.
- ▶ Exceso de bebidas alcohólicas, excitantes o estimulantes (café, te, etc.).
- ▶ Algunos alimentos: frutos secos, snacks, ahumados, lácteos.

El tratamiento de los dolores de cabeza suele ser sintomático, mediante medicamentos analgésicos como el paracetamol o la aspirina para paliar durante las horas de la acción del medicamento las sensaciones de dolor y malestar, también se usan fármacos antiinflamatorios, como el ibuprofeno o *dexketoprofeno* para aliviar el dolor y la inflamación asociada. Con estos medicamentos debemos tener la precaución de tomarlos siempre con el estómago lleno, para proteger la mucosa gástrica y no



sobrepasar las dosis ni el tiempo necesario y restringirlos a los momentos de verdadera intensidad del dolor.

Existen otro grupo de medicamentos, llamados antimigrañosos o *triptanes* que parece ser que disminuyen los estímulos en las zonas afectadas, son de prescripción médica y se utilizan para migrañas muy recurrentes y son más eficaces si se administran durante la primera fase de la migraña.

Algunos consejos que pueden ser muy útiles para prevenir y combatir los dolores de cabeza:

▶ Dormir bien y suficientes horas y utilizando almohadas adecuadas.

▶ Realizar ejercicio físico regularmente y alguna actividad de relajación como yoga o pilates.

▶ Utilizar posturas adecuadas para sentarse y leer, no permanecer muchas horas seguidas sin descansos delante de una pantalla.

Recuerda

El farmacéutico te va a aconsejar sobre los diversos medicamentos y las medidas a tomar durante estos molestos procesos

▶ Ante la aparición de una migraña, permanecer relajado en un cuarto con poca luz y ruido, aplicando una bolsa de frío en la cabeza.

▶ No abusar de bebidas alcohólicas, evitar el tabaco y los ambientes públicos con humos y cargados.

El farmacéutico te va aconsejar sobre estos medicamentos y las medidas a tomar durante estos molestos procesos, pero es conveniente acudir al médico cuando se producen episodios repetidos y tanto en edades infantiles como en personas de edad avanzada. Además, es importante conocer que en España la migraña está infradiagnosticada, algunas cifras hablan que alrededor del 45% de los enfermos que padecen migraña no están diagnosticados, su correcto diagnóstico y tratamiento son fundamentales para un buen control de este trastorno. ■