

MANUAL PARA ENTENDER Y TRATAR LA **CEFALEA**

Consejos para mejorar la calidad de vida

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

Colección

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

La presente edición internacional de la **Colección Medicina para la Comunidad** es fruto de un acuerdo institucional entre **Ned Ediciones** y el **Hospital Italiano de Buenos Aires** (Argentina) a través de su propio proyecto editorial: **delhospital ediciones**. Esta iniciativa surgió en el Departamento de Docencia e Investigación y en el Instituto Universitario Escuela de Medicina, con la misión de dar cuenta de todos los aspectos que tengan que ver con la salud del ser humano.

Los títulos que se publican en esta colección están destinados a la comunidad y, en ellos, se abordan problemáticas frecuentes del área de la salud. Son, de este modo, de gran ayuda para la población ya que aclaran dudas y mitos en torno a los temas planteados diariamente por las personas en los consultorios médicos. Si bien los libros están escritos por profesionales, todos mantienen un lenguaje claro y ameno, sin dejar, por ello, de tratar las patologías con seriedad y rigor científico y académico, propios de los autores.

MANUAL PARA ENTENDER Y TRATAR LA **CEFALEA**

Consejos para mejorar la calidad de vida

Equipo editorial:

Dr. Guillermo Agosta

Dra. Paula Carrete

Dr. Daniel Doctorovich

Dr. Carlos Wahren

Supervisión de la edición española: Dr. Ramón Morera

Serie: ***PROBLEMAS FRECUENTES***

Director: Dr. Esteban Rubinstein

Editora asociada: Dra. Paula Carrete



MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

© Dr. Guillermo Agosta, Dra. Paula Carrete, Dr. Daniel Doctorovich, Dr. Carlos Wahren
© delhospital ediciones
Web: www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial
Mail: delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar

Ilustraciones: Renato Tarditti

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición: octubre de 2013

Diseño gráfico interior y maquetación: Editor Service, S.L.

© Nuevos Emprendimientos Editoriales SL
C/ Aribau, 168-170, 1.º 1.ª
08036 Barcelona (España)
e-mail: info@nedediciones.com
www.nededediciones.com

ISBN: 978-84-9408-006-7
Depósito legal: B. 21944-2013
BIC: MMBP/VFJB

Impreso en España por Sagrafic
Printed in Spain by Sagrafic

Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otra lengua.

Índice

CONOCER EL PROBLEMA	7
Cefalea aguda y crónica	9
La migraña o jaqueca	12
La cefalea tipo tensión	16
La cefalea por abuso de analgésicos	18
LOS TRATAMIENTOS	19
Tratamiento farmacológico abortivo	22
Tratamiento farmacológico preventivo	26
Tratamiento no farmacológico	28
El rol del médico en el tratamiento de la cefalea crónica	30
EN EL CONSULTORIO	35
MISCELÁNEAS	47
La presión arterial	49
El aparato digestivo	50
Los problemas en la vista	51
El temor a la medicación abortiva	52
La menstruación	53
Los anticonceptivos orales	54
El embarazo y la lactancia	55
La psicoterapia	56

Equipo editorial

Guillermo Eduardo Agosta: jefe del Servicio de Neurología Infantil Hospital Italiano de Buenos Aires, profesor asociado de la Escuela de Medicina del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Paula Carrete: médica de familia, Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Eduardo Daniel Doctorovich: doctor en medicina, neurólogo, profesor adjunto de Neurología UBA, subjefe de Neurología, jefe de Cefaleas del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Carlos Wahren: jefe del Departamento de Pediatría del Hospital Italiano de Buenos Aires.



Conocer el
problema

Cefalea aguda y crónica

Es común que las personas tengan dolores de cabeza y muchas se preocupan al pensar que ese dolor alerta sobre un mal funcionamiento o un problema cerebral. Sin embargo, el cerebro no siente dolor, este se produce en las estructuras que lo rodean: los huesos, el cuero cabelludo, las arterias, las venas, las meninges (membranas que recubren el cerebro) y los músculos. El dolor que se percibe en la cabeza se genera cuando alguna de estas estructuras es estimulada o irritada por diferentes causas. Estos estímulos se transmiten por el sistema nervioso a través de señales químicas que generan la percepción dolorosa, que a su vez se relaciona con otras áreas cerebrales que regulan las emociones y las conductas del ser humano. Llamamos **cefalea** a esa percepción.

La cefalea o dolor de cabeza puede ser aguda o crónica. Es aguda cuando aparece en una persona a quien nunca antes le dolió la cabeza, o que habitualmente no tiene dolores de este tipo. Es crónica cuando aparece frecuentemente. Algunas personas sienten dolor todos los días o casi todos los días, pero la mayoría tiene dolor una o dos veces por semana, o una vez cada quince días, o una vez por mes, o de tanto en tanto y el resto de los días están bien.

La **cefalea aguda grave** puede ser la expresión de un cuadro importante como meningitis, hemorragia cerebral, tumor, etc. Es-

tos problemas no son tratados en este libro ya que, por su gravedad y complejidad, debe manejarlos un médico exclusivamente. De todos modos, es importante destacar que la aparición repentina de un dolor de cabeza muy intenso, o que empeora progresivamente en cuestión de días, o que se asocia a otros síntomas como fiebre, convulsiones, cambios de la personalidad o de la conducta o dificultades visuales, del habla o del movimiento sugiere un problema grave que requiere una consulta médica inmediata. Otras situaciones que deben llamar la atención y hacen recomendable la consulta médica son: el cambio en las características del dolor en una persona que habitualmente tiene cefalea crónica; la falta de respuesta a los tratamientos que antes eran efectivos y la cefalea asociada con la detención del crecimiento en los niños.

La **cefalea crónica** es mucho más frecuente que la aguda y es a la que nos dedicaremos en este libro. Las cefaleas crónicas más comunes son la **migraña** (o jaqueca) y la **cefalea tipo tensión**. Ninguna de ellas está relacionada con problemas graves que pongan en riesgo la vida. La mayoría de las personas con cefaleas crónicas tienen dolor de vez en cuando y éste suele ser leve y cede rápidamente con algún analgésico. Sin embargo, hay muchas personas que sufren de cefaleas crónicas muy frecuentes, muy intensas o muy prolongadas que pueden afectar seriamente la calidad de vida, comprometiendo las actividades escolares, sociales y familiares, causando pérdida de días laborales, deteriorando el sueño, el humor y, en algunos casos, la alegría de vivir.

La cefalea crónica es muy frecuente tanto en los adultos como en los niños. Las más comunes son la migraña y la cefalea tipo tensión. Ninguna de ellas es grave, pero si se presentan reiteradamente, son muy

intensas o muy prolongadas, pueden alterar en forma considerable la calidad de vida.

A continuación desarrollaremos las cefaleas crónicas más frecuentes: la migraña (o jaqueca) y la cefalea tipo tensión. También abordaremos la cefalea por sobreuso de fármacos. Hay otras cefaleas crónicas como la cefalea en racimo (*cluster headache*) y la disfunción temporomandibular, pero son mucho menos habituales y no serán desarrolladas en este libro.