

CEFALEA. INFORMACION PARA PACIENTES

1. ¿EN QUÉ CONSISTE LA ENFERMEDAD?

La cefalea es el término que usamos para decir que nos duele la cabeza.

Sus causas son muy frecuentes y hay muchos tipos distintos de cefalea.

Es fácil que nos duela la cabeza si nos golpeamos en ella, por ejemplo con la rama de un árbol, qué no vemos y choca contra la cabeza o nos caemos al suelo o por la escalera, o tenemos un accidente de coche. A veces se rompe la piel que la cubre, nos hacemos una herida; otras no se llega a ello, pero el golpe irrita los nervios que la recorren y ello nos causa el dolor. Aunque es menos frecuente, puede dolernos si aumenta la presión en el contenido de la misma, por ej. si tenemos un tumor dentro del cráneo, que puede causar edema en el cerebro, porque lesiona alguno de sus vasos, que también puede producirse por el golpe en ella. También podemos tener dolor si hay una infección en las envueltas o el líquido que contiene, en las meninges o el líquido cefalorraquídeo. Padecemos una meningitis, que puede estar causada por bacterias o virus.

El exceso de alcohol o la toma de ciertos fármacos hace que los vasos que riegan las estructuras de la cabeza se dilaten y eso puede producirnos dolor en ella. Algunas personas que tienen daño en la visión deben forzar su mirada para ver bien, lo que a veces les causa dolor.

También es muy frecuente que si tenemos alguna enfermedad infecciosa nos duela la cabeza, especialmente si cursa con elevación de la temperatura, si tenemos fiebre, porque una vez más se dilatan sus vasos.

En otros apartados hablaremos de otros tipos de dolor de cabeza, de las jaquecas o migrañas. Si está interesado en ellas busque el epígrafe correspondiente. Aquí vamos a hablar de las cefaleas tensionales. Posiblemente sepa que algunas personas, generalmente muy nerviosas o preocupadas, mantienen contraídos los músculos de la frente o del cuello, y eso produce dolor, habitualmente en esas zonas del cuerpo.

2. ¿PODÍA HABER HECHO ALGO PARA EVITAR LA ENFERMEDAD, O COMO LA TENGO, QUÉ PUEDO DECIR A FAMILIARES O AMIGOS PARA QUE NO LA PADEZCAN?

Depende de su causa. Evitar los golpes, evita la cefalea. Vivir tranquilo y relajado evita las cefaleas tensionales.

Algo parecido sucede si tratamos la enfermedad que causa fiebre, o al menos tomamos algún medicamento que la quita, que le llamamos antitérmico. Si tenemos un defecto en la visión y lo corregimos.

3. ¿QUÉ DEBO HACER AHORA PARA MEJORARME?

Se debe contactar con el médico. Muchas veces basta con la entrevista y una pequeña exploración física para definir su causa y que nos ofrezca tratamiento eficaz. En muy raras ocasiones la causa es compleja y requiere realizar radiografías del cráneo o un TAC de la zona, y más raro aún obtener una muestra del líquido cefalorraquídeo.

También hay causas poco frecuentes de cefalea por alteración de alguna de las arterias temporales.

3. ¿CUÁL ES EL PRONÓSTICO?

Depende mucho del tipo de cefalea, y de la causa que la provoca. Pero la mayor parte de los casos tiene remedios fáciles y sencillos que nos permiten vivir sin ellas.

Esta información ha sido elaborada por el grupo de Educación en Salud para la Ciudadanía de la Sociedad Española de Medicina Interna