

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · CEREBRO, NERVIOS Y DOLOR DE CABEZA

Dolor de cabeza

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con dolor de cabeza. El médico lo examinó y no encontró signos de una causa grave, por lo que es seguro que se vaya a casa. Esta hoja explica cómo tratar el dolor de cabeza y cuándo volver.

¿Qué es?

La mayoría de los dolores de cabeza no son peligrosos. Los tipos más frecuentes son la cefalea tensional, que se siente como una banda apretada alrededor de la cabeza, y la migraña, que causa un dolor pulsátil, a menudo con náuseas o molestia con la luz. Los desencadenantes incluyen el estrés, dormir mal, saltarse comidas, beber poco, pasar demasiado tiempo ante pantallas y usar analgésicos con demasiada frecuencia.

Cómo cuidarse en casa

- Descanse en una habitación tranquila y oscura si la luz o el ruido empeoran el dolor.
- Beba abundante agua y haga comidas regulares.
- Intente dormir y despertarse a horas regulares.
- Un paño frío en la frente o una bolsa de calor en la nuca pueden ayudar.
- Lleve un diario de los dolores de cabeza para descubrir sus desencadenantes.
- Reduzca la cafeína poco a poco, en lugar de dejarla de golpe.

Medicamentos

- El paracetamol o el ibuprofeno pueden ayudar con el dolor, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- Evite el ibuprofeno si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada, salvo que su médico le diga que es seguro.
- No tome analgésicos para el dolor de cabeza más de 2 o 3 días a la semana; el abuso puede causar más dolores de cabeza.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en 1 a 2 semanas si los dolores de cabeza siguen volviendo.
- Vaya antes a su médico si sus dolores de cabeza cambian de patrón o necesita analgésicos con frecuencia.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Un dolor de cabeza repentino e intenso, el peor que haya tenido nunca**
- **Dolor de cabeza con fiebre, rigidez de cuello o erupción en la piel**
- **Confusión, debilidad, dificultad para hablar o pérdida de visión**
- **Dolor de cabeza después de un golpe en la cabeza**
- **Una convulsión (ataque), un desmayo o mucho sueño**
- **Dolor de cabeza con vómitos que no paran**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.