





CEFALEA

Definición



La cefalea es el dolor en cualquier parte de la cabeza, incluido el cuero cabelludo, el rostro y el interior de la cabeza.

Tipos de cefalea

Tipo	Características	Causas más comunes
Tensional 	Dolor en banda, presión en sienes o nuca.	Estrés, fatiga, mala postura.
Migrañosa 	Dolor pulsátil, puede ir acompañado de náuseas, fotofobia o aura.	Cambios hormonales, alimentos, falta de sueño.
En racimos 	Dolor severo en un lado de la cabeza, lagrimeo, congestión nasal.	Más frecuente en hombres, suele ser cíclica.
Secundaria 	Resultado de otra condición (sinusitis, hipertensión, fármacos).	Infecciones, medicamentos, lesiones.

Factores que pueden desencadenar cefaleas

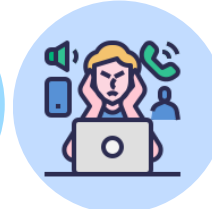
Estrés



Hambre



Falta de sueño



Deshidratación

Exposición a pantallas

Ruido o luces

¿Cuándo consultar?

- Dolor repentino e intenso
- Cambios en la visión o el habla
- Fiebre alta o rigidez en el cuello
- Cefaleas frecuentes que afectan la vida diaria
- Dolor tras un golpe en la cabeza



Prevención

- Mantén una rutina de sueño regular
- Hidrátate adecuadamente
- Toma descansos de las pantallas
- Practica técnicas de relajación (respiración, meditación)



**"El dolor de cabeza frecuente no es normal.
¡Actúa a tiempo!"**



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/cefalea/clasificacion>
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/migraine-headache/in-depth/migraines/art-20047242>
<https://depositphotos.com/es/vector/young-teenager-woman-suffering-migraine-headache-problem-holding-head-hands-429658142.html>