

La lesión cerebral traumática y los dolores de cabeza



LOS DOLORS DE CABEZA PUEDEN CAUSAR FRUSTRACIÓN Y DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE Y RECORDAR COSAS.



MÁS TARDE, EN EL CONSULTORIO...



TEMO QUE LOS DOLORS DE CABEZA SE DEBAN A LA LESIÓN QUE TUVE. ¿CREE QUE ALGO ANDA MAL?

ES POSIBLE QUE SE DEBAN A LA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA...



...PERO LO QUE MÁS ME PREOCUPA ES QUE ESTÁN INTERFERIENDO CON SU VIDA.

¿QUÉ PODEMOS HACER ENTONCES?



El riesgo de sangrado continúa durante uno o dos días después de la lesión cerebral traumática o la conmoción cerebral. Debe ir a la sala de urgencias de inmediato si tiene dolor de cabeza y si...

- ...el dolor sigue empeorando;
- ...tiene vómito o siente náuseas debido al dolor de cabeza;
- ...tiene debilidad en un brazo o una pierna o dificultad para hablar;
- ...se siente cada vez más somnoliento.

NO PUEDO DARLE TRATAMIENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HASTA NO SABER DE QUÉ TIPO ES.

¿HAY DIFERENTES TIPOS DE DOLOR DE CABEZA?

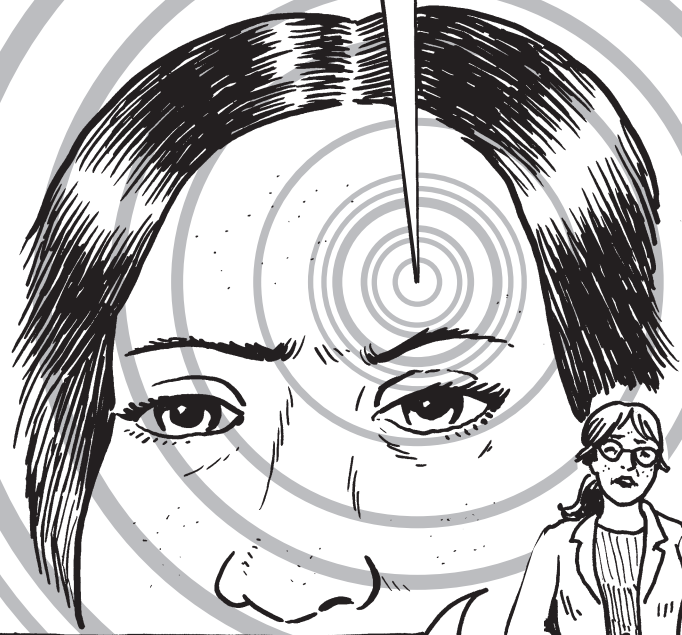
¡CLARO QUE SÍ! HAY MUCHOS TIPOS DE DOLOR DE CABEZA, PERO CUATRO DE ELLOS SON FRECUENTES DESPUÉS DE UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA.



JAUUECA (MIGRAÑA)

LA PERSONA AFECTADA PUEDE TENER SENSIBILIDAD A LA LUZ Y A LOS SONIDOS. A MENUDO TIENE NÁUSEAS O VÓMITO. MUCHAS PERSONAS PERCIBEN ANTES DE LA JAUUECA UNA SEÑAL LLAMADA "AURA". DOS AURAS COMUNES CONSISTEN EN VER LUCES BRILLANTES O PUNTOS.

LA JAUUECA OCURRE CUANDO UNA PARTE DEL CEREBRO SE VUELVE MUY SENSIBLE. ESTO PUEDE ENVIAR ONDAS DE DOLOR PULSÁTIL A OTRAS ZONAS. POR LO GENERAL, LA JAUUECA SE SIENTE EN UN LADO DE LA CABEZA.



DOLOR DE CABEZA TENSIONAL

EL DOLOR DE CABEZA TENSIONAL SE DEBE A ESPASMOS O TENSION MUSCULAR Y NORMALMENTE SUCEDE AL FINAL DEL DÍA. POR LO GENERAL, SE SIENTE EN AMBOS LADOS O EN TODA LA CABEZA.



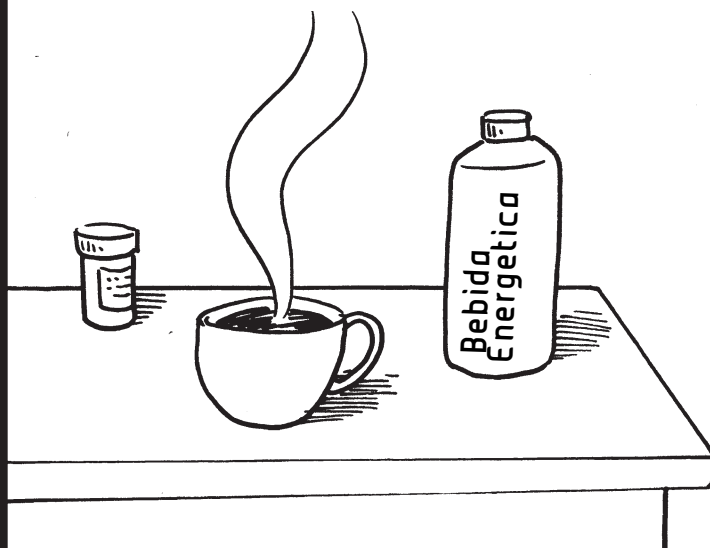
DOLOR DE CABEZA DE ORIGEN CERVICAL

LOS NERVIOS DEL CUELLO Y DE LA BASE DE LA CABEZA VAN AL CRÁNEO Y AL CUERO CABELLUDO. PUEDEN LLEVAR SEÑALES DE DOLOR A OTRAS PARTES DE LA CABEZA.

MOVER EL CUELLO O TENER LA CABEZA EN CIERTAS POSICIONES PUEDE EMPEORAR EL DOLOR DE ORIGEN CERVICAL.

SI USTED TOMA CON REGULARIDAD BEBIDAS CON CAFEÍNA, COMO CAFÉ O BEBIDAS ENERGÉTICAS, PUEDE DOLERLE LA CABEZA SI NO CONSUME LA CANTIDAD HABITUAL. EL DOLOR DE CABEZA QUE SE ASOCIA CON LA CAFEÍNA SE LLAMA TAMBIÉN DOLOR DE CABEZA DE REBOTE.

DOLOR DE CABEZA DE REBOTE



TAMBIÉN PUEDE TENER DOLOR DE CABEZA DE REBOTE SI TOMA DEMASIADO ANALGÉSICO O SE SALTA DOSIS.

¿CÓMO SABEMOS DE QUÉ TIPO SON MIS DOLORS?

QUIERO QUE LLEVE UN DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA. ASÍ TENDRÉ INFORMACIÓN PRECISA SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO.

SÍ. AQUÍ ESTÁ. SOLO TIENE QUE LLENAR TODOS LOS DÍAS LAS CASILLAS CON INFORMACIÓN SOBRE SUS DOLORS DE CABEZA. DENTRO DE DOS SEMANAS ANALIZAREMOS ESOS DATOS JUNTOS.

¿UN DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA?

Diario del dolor de cabeza

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FECHA						
¿HA TENIDO DOLOR DE CABEZA HOY? #1						
¿CALIBRE SU DOLOR EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, EN LA QUE PUEDE VER EL DOLOR MÁS MENOS?						
¿FUE AL TRABAJO O A SUZ ACTIVIDADES DIARIAS A OTRA DEL DOLOR DE CABEZA? #2						
¿TOMÓ ALGÚN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HOY? #3						
¿EL REMEDIO QUE #4 ¿QUÉ TIPO DE MEDICAMENTO TOMÓ PARA EL DOLOR DE CABEZA?						
¿EL DOLOR DE CABEZA MELIORDÓ? #4						

AL EXAMINARME, LA DOCTORA SE DIO CUENTA DE QUE MIS DOLORS DE CABEZA NO SE DEBÍAN A SANGRADO.

DOS SEMANAS DESPUÉS...

LOS DATOS DE MI DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA INDICABAN QUE EL DOLOR SE DEBE A ESTRÉS.

MIS DOLORS DE CABEZA SON TENSIONALES. AL SABERLO PUDIMOS HACER UN PLAN DE TRATAMIENTO.

PAPER JAM!



PERO PARA CADA TIPO DE JAQUECA HAY DISTINTOS DESENCADENANTES.

AUTOR E ILUSTRADOR

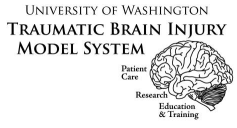
La hoja informativa "La lesión cerebral traumática y los dolores de cabeza" (Traumatic Brain Injury and Headaches) fue redactada por Silas James, con ilustraciones de David Lasky.

FUENTE

La información de salud que se presenta en esta hoja informativa gráfica se basa en pruebas obtenidas en investigaciones o en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesión Cerebral Traumática.

El contenido se basa en el documento "Dolores de cabeza después de una lesión cerebral traumática", preparado por la doctora Kathleen R. Bell; Jeanne Hoffman, Ph.D.; y el doctor Thomas Watanabe, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center de la University of Washington.

La financiación del proyecto estuvo a cargo de la Alianza sobre Lesiones Cerebrales del estado de Washington (Brain Injury Alliance of Washington), la University of Washington, el Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática, el Centro de Capacitación de Veteranos (Veterans Training Support Center), el Departamento de Asuntos de Veteranos del estado de Washington, el Departamento de Salud y Servicios Sociales del estado de Washington; la Junta sobre Lesión Cerebral Traumática del estado de Washington, el condado de King y la subvención número H133A120028 del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidades y Rehabilitación, del Departamento de Educación.



Diario del dolor de cabeza

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FECHA							
¿HA TENIDO DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
CALIFIQUE SU DOLOR (EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, EN LA QUE EL 10 ES EL PEOR DOLOR POSIBLE Y EL 1 ES EL DOLOR MÁS MÍNIMO)							
¿FALTÓ AL TRABAJO O A SUS ACTIVIDADES DIARIAS A CAUSA DEL DOLOR DE CABEZA? SÍ/NO							
¿TOMÓ ALGÚN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
SI RESPONDIÓ QUE SÍ, ¿QUÉ TIPO DE MEDICAMENTO TOMÓ PARA EL DOLOR DE CABEZA?							
¿EL DOLOR DE CABEZA MEJORÓ? SÍ/NO							

Diario del dolor de cabeza

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FECHA							
¿HA TENIDO DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
CALIFIQUE SU DOLOR (EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, EN LA QUE EL 10 ES EL PEOR DOLOR POSIBLE Y EL 1 ES EL DOLOR MÁS MÍNIMO)							
¿FALTÓ AL TRABAJO O A SUS ACTIVIDADES DIARIAS A CAUSA DEL DOLOR DE CABEZA? SÍ/NO							
¿TOMÓ ALGÚN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
SI RESPONDIÓ QUE SÍ, ¿QUÉ TIPO DE MEDICAMENTO TOMÓ PARA EL DOLOR DE CABEZA?							
¿EL DOLOR DE CABEZA MEJORÓ? SÍ/NO							