

# ¿Qué es el Dolor de cabeza?

El dolor de cabeza es cualquier dolor en cualquier parte de la cabeza.



## ¿HAY DISTINTOS TIPOS DE DOLOR DE CABEZA?

La mayoría de dolor de cabeza son debidos a tensión o migraña. Otras causas son fiebres, deshidratación, ataques y tumores cerebrales.

## ¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE EL DOLOR DE CABEZA PRODUCIDO POR LA TENSIÓN?

Un dolor de cabeza debido a la tensión produce un dolor moderado. Normalmente se siente como si tuviera una cinta apretada alrededor de la cabeza.

## ¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE LA MIGRAÑA?

La migraña puede causar un dolor muy fuerte. Con frecuencia se produce sólo en un lado de la cabeza. Por lo general, también causa náusea y vómito. Puede que sienta sensibilidad a la luz y el sonido.

## ¿CÓMO PUEDO SENTIRME MEJOR?

### Estilo de vida saludable para la prevención del dolor de cabeza

- ❑ **Siga un horario regular para ir a dormir:** acuéstese y levántese a la misma hora. Duerma lo suficiente, pero no con exceso: de 6 a 9 horas está bien para la mayoría de la gente.
- ❑ **Vigile lo que come y lo que bebe. Comience por comer una dieta sana.** Algunos alimentos pueden provocar migrañas, como el vino rojo, el chocolate y los perritos calientes. Hable con su doctor sobre una dieta de eliminación para ayudarlo a averiguar cuáles son los alimentos que puedan estar causándole dolor de cabeza. También es importante comer frutas y vegetales saludables, y beber agua suficiente.
- ❑ **Hacer ejercicio con regularidad:** Hacer ejercicio 30 minutos tres veces a la semana puede ayudar a reducir la frecuencia e intensidad del dolor de cabeza.
- ❑ **Los suplementos y las hierbas** Algunos suplementos y hierbas son efectivos para las migrañas. Hable con su proveedor de cuidados de salud antes de tomar cualquiera de estos suplementos de hierbas.
- ❑ **El magnesio:** puede ser útil para las migrañas relacionadas con la menstruación.
- ❑ **La vitamina B2 (riboflavina):** puede reducir las migrañas.



- ❑ **La sombreroera (tusílogo o pata de caballo):** puede reducir la frecuencia y duración de las migrañas.
- ❑ **La altamisa (hierba de Santa María, manzanilla grande):** puede reducir la frecuencia e intensidad de las migrañas.
- ❑ **La coenzima Q-10:** puede reducir la frecuencia de las migrañas.
- ❑ **El aceite de pescado/aceite de oliva:** Reducen la frecuencia de dolor de cabeza.

## LA MENTE Y EL CUERPO

La mente y el cuerpo están conectados. Por esta razón, sus pensamientos y sentimientos son importantes para reducir la frecuencia del dolor de cabeza.

**Desarrolle una rutina diaria que le ayude a reducir el estrés. Estas recomendaciones puede hacer por si mismo.**

- ❑ **La respiración profunda** reduce la frecuencia del latido cardiaco lo que disminuye el estrés.
- ❑ **La autohipnosis:** Esta técnica conecta el cuerpo con la mente. Usted se enseña a entrar en un estado similar al sueño lo que le ayuda a concentrarse y a aliviar el dolor de cabeza.
- ❑ **Prestar atención a la postura:** La manera de levantarse y sentarse es importante. La mala postura causa tensión muscular que contribuye al dolor de cabeza. Preste atención durante el día a la manera en que se levanta y se sienta. ¿Dobla la espalda o se sienta derecho?

**Su proveedor de cuidados de salud puede ayudarlo a encontrar profesionales para probar estas técnicas:**

- ❑ **La reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés):** La MBSR es un tipo de entrenamiento de meditación que alivia el estrés y el dolor. Un maestro de meditación puede guiarle y enseñarle a conocer mejor su cuerpo.
- ❑ **La acupuntura:** La acupuntura es un tratamiento tradicional chino que usa agujas muy finas en la piel. Puede ser incómodo pero, por lo general, no es doloroso.
- ❑ **Terapia cognitiva del comportamiento (TCC):** Hablará sobre sus pensamientos y sentimientos con un profesional de salud. Juntos, aprenderán a hacer pequeños cambios en su manera de pensar.

For more information, scan the QR code below, or visit [nciph.org/dolordecabeza](http://nciph.org/dolordecabeza)



