



¿ESTÁS CURSANDO UN CUADRO DE CEFALEA?

PAUTAS ESENCIALES PARA CUIDARTE

Los síntomas más comunes de esta enfermedad son:

Dolor en toda la cabeza (o en una parte de ella), de variable intensidad, de inicio súbito o progresivo, que puede ser pulsátil o no.

Náuseas o vómitos.

Posible molestia al ser expuesto/a a la luz directa o a los sonidos intensos.

Dolor por detrás de un ojo o de los dos, que puede estar acompañado por un lagrimeo.

Pautas de alarma: ¿cuándo concurrir al médico?

En caso de que presentes alguno de los siguientes síntomas, puede tratarse de una situación de gravedad, por lo cual te recomendamos asistir inmediatamente a un centro de salud:

- El “peor” dolor de cabeza, nunca antes sentido y de aparición súbita.
- Un nuevo tipo de dolor de cabeza, de gran intensidad.
- Dificultad para movilizar los miembros, para hablar o alteración de la visión.
- Pérdida de conciencia, alteración de la personalidad o convulsiones.
- Ser mayor a 50 años con un nuevo tipo de cefalea, o dolor de gran intensidad.
- Pacientes con HIV y oncológicos con nuevo tipo de cefalea, o dolor de gran intensidad.
- Fiebre en contexto de cefalea de gran intensidad.

¿Cuáles son los pasos más importantes a seguir?

- Evitar ingerir analgésicos por más de 9 días al mes.
- Evitar automedicarse, la analgesia será recetada por un médico.
- Consultar nuevamente a un médico, si el analgésico indicado no mejora el dolor.
- Realizar cambios en el estilo de vida, en caso de ser necesario: dejar de fumar, disminuir la ingesta de alcohol y cafeína, aumentar el tiempo de sueño diario y realizar ejercicio tres veces por semana.
- Si tenés antecedentes de gastritis, úlceras, enfermedades renales y/o de coagulación, te sugerimos consultar a un médico, para sumar otros cuidados que ayuden a tu situación.

