

Cefalea: ¿qué es y por qué se produce?

El dolor de cabeza es uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso, y se estima que alrededor del 50 % de la población adulta sufre al menos un episodio de cefalea cada año^{1,2,3}.

Cefalea: ¿qué es y por qué se produce?



Tipos de cefalea

La cefalea o dolor de cabeza es una afección que puede llegar a ser incapacitante. Existen diferentes tipos de cefalea, que se clasifican en dos grandes grupos^{1,4}:

Cefaleas primarias

Representan el **90-95 % de los casos**, tienen características propias e incluyen los siguientes subtipos:

Migraña (jaqueca)

Dolor pulsátil e incapacitante en una mitad de la cabeza que se caracteriza por:

- Vómitos y náuseas.
- Intolerancia a la luz o el ruido.
- Puede ir acompañada de "aura", un conjunto de síntomas que precede al dolor de cabeza, con luces centelleantes o visión borrosa.
- Empeora con las actividades ordinarias.
- Puede durar horas o prolongarse 2 o 3 días.
- Es recurrente.
- Puede ser episódica o crónica, si hay más de 15 días de dolor al mes.

Cefalea tensional

Dolor leve o moderado que generalmente dura pocas horas, aunque puede persistir varios días.

- Es la más común.
- Aparece de forma episódica.
- Produce dolor en toda la cabeza.
- El dolor suele comenzar en la parte posterior de la cabeza y se propaga hacia delante.
- Está relacionada con el estrés o con la tensión muscular en hombros, cuello, cuero cabelludo y mandíbula.
- Puede ser episódica o crónica, esta última es más incapacitante y los días con dolor son más de 15 al mes.

Cefalea en racimos o brotes

Episodios breves de dolor intenso recurrentes a lo largo del día.

- Es poco común.
- Es más frecuente en hombres que en mujeres.
- Dolor unilateral intenso, a menudo en un ojo o en torno al mismo.
- Congestión y goteo nasal.
- El párpado puede estar caído.
- Puede ser episódica o crónica.

Neuralgia del trigémino

Dolor similar a una descarga eléctrica en un solo lado de la cara, que puede desencadenarse por estímulos incluso leves, como lavarse los dientes.

- Es un dolor crónico y progresivo, que empeora con el paso del tiempo.
- Afecta más a las mujeres y a los mayores de 50 años.

Cefaleas secundarias

Representan el **5-10 % de todas las cefaleas** y son consecuencia de otra afección como^{1,4}:

- Una hemorragia.
- Un infarto.
- Una infección en el oído, un diente o las meninges.
- Una inflamación de origen no infeccioso.
- Estrabismo.
- Depresión.
- Un tumor cerebral.
- Enfermedades renales o hepáticas.
- Diabetes.
- Anemia.
- Glaucoma.
- Epilepsia.
- Fiebre.

Cefalea por consumo excesivo de analgésicos

Es la cefalea secundaria más frecuente y está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para aliviar el dolor de cabeza.

- Dolor que no cede, persistente y opresivo.
- El dolor es peor al despertar.
- Es más frecuente en mujeres que en hombres.

¿Cuándo acudir al médico?

Debes acudir si el dolor de cabeza^{3,6}:

- Es **brusco e intenso**, más que en otras ocasiones.
- Interfiere con tus **actividades cotidianas**.
- Se acompaña de **síntomas neurológicos**, tales como pérdida de fuerza o de equilibrio, alteración del lenguaje, cambios en la visión o pérdida de memoria.
- Se acompaña de fiebre, náuseas, vómitos o rigidez en la nuca.
- Aparece tras un **traumatismo craneal**.
- Se **limita a un ojo**, con enrojecimiento de la zona afectada.
- Aumenta de intensidad durante las **24 horas siguientes al inicio**.
- Los episodios se han iniciado con **más de 50 años** de edad.
- Se asocia a pérdida de peso, problemas de visión o dolor al masticar.
- Tienes antecedentes de **enfermedades inmunitarias** (VIH/Sida) o cáncer.

El tratamiento de las cefaleas, especialmente cuando suponen un problema grave de salud, ha de ser valorado por un médico con el fin de:

- Identificar los **factores desencadenantes** de dolor para poder evitarlos.
- Establecer el **tratamiento adecuado** para las crisis de dolor.
- Instaurar un **tratamiento preventivo**, si es necesario.



¹Cefaleas o dolor de cabeza. Clínica Universidad de Navarra. Consultado en enero, 2023. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/cefaleas>

²Cefaleas. OMS. Abril, 2016. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

³¿Qué es la cefalea? Clínic de Barcelona. Consultado en enero, 2023. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/cefalea>

⁴Dolor de cabeza: Qué es, causas, tipos, diagnóstico y tratamientos. AEMICE. Consultado en febrero, 2023. <https://www.dolordecabeza.net/dolor-de-cabeza/que-es/>

⁵Neuralgia del trigémino. Mayo Clinic. Enero, 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/trigeminal-neuralgia/symptoms-causes/svc-20353344>

⁶Dolor de cabeza. Medline Plus. Noviembre, 2021. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003024.htm>

⁷Guía práctica de cefaleas 2021. SANCE. 2021. <https://www.saneurologia.org/wp-content/uploads/2021/02/Guia-Practica-Cefaleas-SANCE-2021.pdf>