

Dolor de Cabeza

Los dos tipos más comunes de dolores de cabeza son la tensión y la migraña.

1) Los dolores de cabeza tensionales causan presión/opresión generalmente en ambos lados de la cabeza.

2) Las migrañas suelen afectar sólo un lado de la cabeza.

Pueden causar náuseas, vómitos o hacerle sensible a luz y sonido y generalmente comienzan siendo leves y se vuelven peor. A veces, las migrañas pueden ocurrir junto con un “señal de advertencia”, como un destello de luz o color en tu visión.

Una de las cosas más importantes que puede hacer cuando le duele la cabeza es tratarse rápidamente. Cuanto más espere, más tiempo le llevará sentirse mejor.

1) Acuéstese en una habitación oscura y tranquila (funciona mejor para las migrañas).

2) Utilice la receta que le dio su médico para el dolor de cabeza.

y si hay náuseas o vómitos, tome sus náuseas

Tome medicamentos también y trate de beber agua. Si tu medicina para el dolor de cabeza es una pastilla y no una inyección o un aerosol nasal, puede ser útil tomar PRIMERO el medicamento para las náuseas y luego tomar la pastilla para la migraña.

Llámeme o considere buscar atención de emergencia si siente dolor de cabeza diferente de sus dolores de cabeza habituales, especialmente si:

- Tiene fiebre o rigidez en el cuello.
- Tiene entumecimiento o debilidad en la cara, brazos o piernas.
- Tiene pérdida de la visión o problemas/dificultad para hablar.
- Tienes problemas de equilibrio, especialmente si no has tenido esos síntomas con dolor de cabeza antes.
- Su dolor de cabeza aparece repentinamente y podría describirse como “el peor dolor de cabeza de tu vida”.

Hay medicamentos que algunas personas toman para prevenir la migraña. dolores de cabeza. Podemos hablar de eso si es necesario. Otras cosas que pueden desencadenar dolores de cabeza:

- Saltarse comidas o comer muy poco.
- Tener muy poca o demasiada cafeína.
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente.

Dolor de Cabeza

- Ciertos alimentos como encurtidos, vino tinto, queso añejo las salchichas para los hotdogs.