

Terminología técnico-científica y sus curiosidades

¡Qué dolor de cabeza!

.....
 | Por la traductora pública Patricia Yurgel, integrante de la Comisión de Área Temática Técnico-Científica
 Fuente: Clínica Assistens Coruña (España)

¿Cuál es la diferencia entre la cefalea y la migraña?

La cefalea o dolor de cabeza recurrente es uno de los trastornos más habituales del sistema nervioso. Al menos un 50 % de la población adulta sufre este tipo de dolencia una vez al año, aunque casi siempre de manera intermitente y sin demasiada intensidad, por lo que no se suele ver como un indicio de problemas mayores en relación con nuestro estado de salud. Pero según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre un 1,7 % y un 4 % de la población mundial sufre una cefalea uno de cada dos días por año.

Cada dolor de cabeza —existen más de una decena de variantes— tiene características y causas diferentes, así como tratamientos para combatirlos que varían de gran manera entre sí. Sin embargo, solo cuatro de diez personas en todo el mundo que sufren cefalea o migraña están diagnosticadas. En buena parte, esto se debe al desconocimiento o a que los propios pacientes le restan importancia. Las cefaleas o migrañas no matan ni se contagian, y la mitad de las personas afectadas se automedica.

Si nos centramos en los dos tipos de trastornos más comunes dentro de los dolores de cabeza, la cefalea y la migraña, se torna interesante conocer la naturaleza de ambas, ya que nos ayudará a la hora de elegir hábitos y costumbres que serán muy útiles para aliviar sus molestos síntomas.

Tipos de cefalea

Antes de nada, tenemos que distinguir entre la cefalea primaria, que no se asocia a ningún otro tipo de patología, y la cefalea secundaria, que supone una alteración en nuestro organismo causada por otras enfermedades.

Como ya indicamos, la cefalea recurrente es un trastorno doloroso e incapacitante del sistema nervioso. Entre las cefaleas primarias están la migraña, la cefalea tensional y la cefalea en racimos. La cefalea causada por un consumo excesivo de analgésicos o de rebote es la más común de las cefaleas secundarias. Cursa con sensación de presión continuada y es peor al levantarse de la cama.

¿Qué es la cefalea tensional?

La cefalea tensional es la más frecuente de las cefaleas primarias, con una serie de particularidades que determinan sus rasgos.

Características de la cefalea tensional

Los pacientes la describen como un dolor en una parte de la cabeza o un lateral, asociado a una sensación de presión, opresión o tensión que se prolonga hasta la nuca, los hombros y el cuello o se irradia desde estas zonas.

Su origen pueden ser trastornos como la ansiedad, el estrés, problemas osteomusculares, la fatiga o malos hábitos, como el consumo de alcohol o la mala higiene postural.

La cefalea tensional, a menudo, aparece en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres.

Se distingue entre los dolores episódicos y los crónicos. Los episódicos pueden desaparecer en horas. El episodio de cefalea tensional es crónico cuando los dolores de cabeza aparecen quince días al mes en un período de tres meses y pueden persistir varios días.

Remedio para la cefalea tensional

Como remedio para la cefalea tensional, suele ser más efectiva la fisioterapia y reeducación postural combinada con la práctica de ejercicios de estiramiento.

La cefalea en racimos

La cefalea en racimos es poco frecuente, con una incidencia de un caso por cada mil y más habitual en los hombres.

Rasgos de la cefalea en racimos

Sus rasgos son mucho más específicos y suele aparecer en pacientes adultos. Los episodios de dolor son recurrentes; en ocasiones, hasta varias veces al día, pero breves y extraordinariamente agudos. El dolor se concentra en un ojo o irradia desde él. A menudo, se produce enrojecimiento del ojo o lagrimeo, asociado a congestión nasal. Puede producirse esporádicamente o de forma crónica.

La migraña

La migraña es un trastorno serio del sistema nervioso. Como lo describe la OMS, se genera por la activación de un mecanismo encefálico que provoca la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza.



CINCO TIPOS DE DOLOR DE CABEZA



MIGRAÑA



RACIMO



SENO



ATM
ARTICULACIÓN
TEMPOROMANDIBULAR



TENSIÓN

Síntomas de la migraña

Al igual que la cefalea, la migraña también se distingue por una serie de síntomas, causas y tratamiento muy característicos.

El síntoma más claro es una cefalea o dolor de cabeza moderado o muy intenso, asociado a una sensación vibrátil y palpitante, que puede afectar la totalidad de la cabeza o un lado de ella (hemirraneal).

Existe lo que se conoce como aura de la migraña, que puede acompañar el dolor de cabeza de náuseas, destellos de luces brillantes, sensibilidad extrema a cualquier sonido, hormigueo en las manos o incluso pérdida parcial de la visión, síntomas que pueden aparecer una hora antes del resto de los síntomas de la migraña.

La migraña suele aparecer en la pubertad y, a menudo, dura toda la vida. Afecta principalmente a adultos de entre 35 y 45 años, y es más frecuente entre las mujeres, por cambios hormonales.

Es una enfermedad con un gran componente hereditario y puede incrementarse debido a otras patologías, como depresión o trastornos del sueño. También existen otros factores que pueden causarla o empeorarla: temperaturas muy altas, cambios hormonales, el consumo de alcohol o la práctica de ejercicio.

El 70 % de las personas con migraña sufren una discapacidad grave.

¿Cómo aliviar la migraña?

Existen medicamentos que pueden calmar los síntomas de la migraña, como los analgésicos, los antieméticos o los antimigrañosos. Muchos de ellos solo pueden adquirirse con prescripción médica, pese a lo cual el 50 % de los pacientes se automedican con analgésicos

sin receta. Es frecuente que las personas que sufren migraña se automediquen y no acudan a un especialista. El riesgo de incurrir en esta mala práctica es sufrir una cefalea de rebote, por excesivo uso de fármacos que no solucionarán el problema.

Como toda enfermedad, debe ser diagnosticada y tratada por un médico, un neurólogo que ayudará a aliviarla e, incluso, a reducir sus episodios. El origen, las características y las causas son diferentes de una persona a otra, y el tratamiento debe ser especializado, entre otras cosas, porque todos los fármacos pueden presentar contraindicaciones o provocar efectos secundarios muy peligrosos. Además, existe el riesgo de que una migraña esporádica derive en crónica por falta de diagnóstico o atención médica.

Si se encuentra en su casa, procure beber mucha agua, evitar cualquier tipo de luz y ruido, ponerse paños fríos en la frente e intentar descansar.

Diferencias entre la migraña y la jaqueca

Por último, es necesario también resolver otra cuestión, que sigue causando confusión entre la gente actualmente. La diferencia entre la jaqueca y la migraña sigue siendo una de las principales dudas a la hora de intentar identificar cada dolor de cabeza. Pues bien, ambos términos hacen referencia a lo mismo y sirven para nombrar a la patología caracterizada por el dolor punzante, náuseas, vómitos o problemas de visión. No existe ninguna característica ni síntoma que distinga la migraña de la jaqueca, así que al tratarlo con un profesional podrá utilizar cualquiera de las dos palabras indistintamente. ■