

¿Qué es la cefalea por uso excesivo de medicamentos?

La cefalea por uso excesivo de medicamentos, o cefalea por sobreuso de medicamentos, es un [trastorno de cefalea secundario](#), que suele ocurrir en personas con migraña, cefalea en racimos o de tipo tensional.

Las personas con cefalea por uso excesivo de medicamentos experimentan dolores de cabeza en más de 15 días al mes durante al menos tres meses, y estos dolores de cabeza se han desarrollado o empeorado con el uso excesivo de medicamentos.

A veces podemos entrar en un círculo vicioso: como hay más dolor, se empieza a tomar más medicación, y entonces la propia medicación puede empeorar la cefalea y aumentar su frecuencia.

¿Cuánto es demasiado?

Lo que constituye un uso excesivo depende del tipo de medicamento que esté tomando y con qué frecuencia lo está utilizando. Se cree que sólo los medicamentos abortivos, que se toman para detener una cefalea aguda, son responsables de la cefalea por uso excesivo de medicamentos.

Los analgésicos de venta libre, como la aspirina, el acetaminofén y los AINE, pueden causar cefalea por uso excesivo cuando se usan 15 días o más al mes. El uso excesivo de medicamentos recetados, opioides y

analgésicos combinados (por ejemplo, la combinación de acetaminofén/aspirina/cafeína disponible sin receta) se considera cuando se utilizan 10 días o más al mes.

Si tiene más dolores de cabeza y necesita medicación más de dos días a la semana, esto puede ser un indicio de cefalea por uso [excesivo de medicamentos](#).

Empiece un diario de dolores de cabeza

Para ayudar a identificar si sus dolores de cabeza están causados por un uso excesivo de medicamentos, puede llevar un registro de ellos en un diario de dolores de cabeza. Este registro le permitirá tener una visión más completa de la frecuencia con la que sufre dolores de cabeza, la cantidad de veces que toma medicamentos y la eficacia de estos.

Qué anotar en su diario de dolores de cabeza

- Los días en los que tiene dolores de cabeza
- La intensidad de su dolor
- Los medicamentos que tomó
- La dosis y la hora que los tomó
- El efecto que tuvo el medicamento en sus síntomas

Categoría	Medicamentos comunes	¿Qué constituye el uso excesivo?
Analgésicos simples	Analgésicos antiinflamatorios de venta libre, incluyendo aspirina, paracetamol (acetaminofén) y AINE como ibuprofeno, naproxeno e indometacina	15 días o más al mes
Analgésicos combinados	Analgésicos de venta libre que contienen una combinación de cafeína, aspirina y paracetamol (acetaminofén) o butalbital (como Excedrin Migraine, Midol, Fioricet, Fiorinal)	10 días o más al mes
Medicamentos recetados para la migraña	Medicamentos recetados que bloquean la transmisión del dolor, como los triptanos y las ergotaminas	10 días o más al mes
Opioides	Analgésicos de venta con receta como oxicodona, tramadol, butorfanol, morfina, codeína e hidrocodona	10 días o más al mes

Recuerde: no es su culpa

Es importante seguir su plan de tratamiento para la migraña. Cuando se utiliza de manera adecuada, la medicación puede mejorar drásticamente la calidad de vida de las personas con migraña.

Su dolor es real y es válido querer que esos síntomas debilitantes y que alteran la vida desaparezcan. Si se encuentra en una situación de uso excesivo de medicamentos, no es su culpa. **La cefalea por uso excesivo de medicamentos puede ser un indicio de que su migraña no está siendo controlada de forma adecuada.**

La cefalea por uso excesivo de medicamentos es frecuente y afecta al **1 %-2 % de la población general**. Aproximadamente la mitad de las personas diagnosticadas con migraña crónica experimentan una mejora significativa después de dejar de tomar un medicamento que se ha utilizado en exceso. Esto sugiere que muchos de los dolores de cabeza frecuentes que experimentan las personas con migraña crónica pueden ser, en realidad, cefaleas por uso excesivo de medicamentos.

Formas de dejar de tomar medicamentos

Dejar de tomar medicamentos no solo implica reducir la frecuencia con la que los toma o suspenderlos por completo, sino que también puede requerir controlar los síntomas de otras maneras, como, por ejemplo, centrándose más en la prevención o incorporando tratamientos no farmacológicos.

- Bajo supervisión médica, reduzca y deje de tomar el medicamento que le está provocando la cefalea por uso excesivo de medicamentos. Romper el ciclo de cefalea puede tardar entre 2 y 6 meses, y las primeras semanas suelen ser las más difíciles.
- Consulte con su médico si es un buen candidato para comenzar o agregar un medicamento preventivo. Estos medicamentos pueden reducir la frecuencia de los dolores de cabeza y no se han asociado con la cefalea por uso excesivo de medicamentos.
- Su médico podría recomendar un tratamiento breve con antiinflamatorios no esteroideos de acción prolongada (como el naproxeno o la nabumetona) para facilitar la transición. Su médico también puede recomendarle que ingrese en el hospital para ayudarle a dejar los medicamentos más rápidamente.

- Las terapias alternativas, como la estimulación magnética transcraneal y los tratamientos conductuales, como la terapia cognitivo-conductual o la biorretroalimentación, también pueden ayudar durante el periodo de deshabituación.
- Identifique sus desencadenantes, o lo que cree que desencadena su trastorno primario de cefalea, y trabaje para reducirlos o evitarlos. Los desencadenantes ambientales más comunes incluyen luces brillantes, ruidos fuertes y olores intensos.
- Realice **cambios en su estilo de vida** para prevenir o reducir sus síntomas de migraña. Priorice dormir lo suficiente, mantener una buena hidratación, comer con regularidad y hacer ejercicio.
- Reduzca o elimine gradualmente su consumo de cafeína. Aunque la **cafeína** ayuda a algunas personas a controlar la migraña, ingerir más de 200 mg de cafeína al día (aproximadamente dos tazas grandes de café) puede empeorar la cefalea por uso excesivo de medicamentos.
- El estrés es otro desencadenante común de la migraña, por lo que es importante controlarlo. Los tratamientos no médicos, como la acupuntura, los masajes, la meditación y otras técnicas de relajación, pueden ayudar a aliviar el estrés y ser muy eficaces para controlar la migraña.

Cómo tener una conversación con su médico

Su médico está de su lado y quiere ayudarle a sentirse lo mejor posible. Si sospecha que está sufriendo cefalea por uso excesivo de medicamentos, coméntelo a su médico. Dígale cuántos días al mes sufre dolores de cabeza, la frecuencia y gravedad de sus síntomas y con qué frecuencia toma medicamentos. (Aquí es donde el diario de dolores de cabeza resulta útil.)

Su médico puede evaluar por qué están aumentando sus dolores de cabeza, proporcionarle un diagnóstico y sugerirle cambios en su plan de tratamiento para la migraña con el fin de eliminar la cefalea por uso excesivo de medicamentos, como probar una nueva estrategia preventiva o cambiar su medicación.

Dado que la migraña afecta a cada persona de manera diferente, es posible que lleve tiempo identificarla y controlarla de manera eficaz. Con una combinación de tratamientos preventivos y agudos, así como un diálogo abierto y continuo con su médico, encontrará la opción que mejor se adapte a sus necesidades.

AMERICAN—MIGRAINE
FOUNDATION

La misión de la American Migraine Foundation es movilizar a una comunidad que brinde apoyo y abogue por los pacientes, así como impulsar y respaldar una investigación de impacto que se traduzca en avances para los pacientes con migraña y otras enfermedades discapacitantes que causan fuertes dolores de cabeza. Visite americanmigrainefoundation.org para acceder a más recursos destinados a quienes viven con migraña y a quienes los apoyan.

American Migraine Foundation

One Rockefeller Plaza, 11th Floor

Nueva York, NY 10020

Teléfono: +1 (929)-376-1333

Correo electrónico:

info@americanmigrainefoundation.org

