

Cambios en el dolor de cabeza: cuándo debe consultar a su médico

Conozca las señales de alerta a las que debe prestar atención y sepa cuándo es necesario acudir al médico.



Entre el 80 % y el 90 % de los dolores de cabeza son primarios, lo que significa que, aunque suelen ser dolorosos y debilitantes, no están causados por problemas médicos subyacentes más graves, como un tumor o un coágulo de sangre. Las personas que padecen migraña deben saber que la probabilidad de tener una anomalía grave en el cerebro, como un tumor cerebral, no es mayor que la de una persona que no tiene migraña. Sin embargo, la migraña puede dificultar darse cuenta cuando algo no está bien.

Las personas que viven con migraña deben estar atentas a los cambios abruptos en sus dolores de cabeza. Si experimenta síntomas diferentes a los habituales, es momento de buscar atención médica. Pero, ¿qué debe observar exactamente y cómo comunicárselo a su médico? A continuación, le presentamos las principales señales de alerta en los dolores de cabeza y cómo hablar de ellas con un profesional de salud.

Descripción general

Si presenta alguna de las siguientes señales de alerta en relación con el dolor de cabeza, consulte a su médico. Querrán evaluar sus dolores de cabeza y su estado de salud general, y realizar exámenes físicos y neurológicos. En ciertos casos, podrían ser necesarios análisis o estudios complementarios.

Señales de alerta de dolor de cabeza

 **Cefalea en trueno:** Dolor de cabeza muy severo que alcanza su máxima intensidad en menos de un minuto.

 **Dolor de cabeza posicional:** Dolor de cabeza que cambia sustancialmente de intensidad con los cambios de posición, como al ponerse de pie o al acostarse.

 **Cefalea desencadenada por el ejercicio:** Un nuevo tipo de dolor de cabeza que tiene su inicio tosiendo, estornudando, mientras hace ejercicio o algún tipo de esfuerzo o durante la actividad sexual.

 **Embarazo:** Dolor de cabeza que comienza o cambia durante el embarazo, el parto o poco después de dar a luz.

 **Dolor de cabeza constante:** Dolor de cabeza que siempre persiste en la misma zona de la cabeza.

 **Nuevos dolores de cabeza:** HDolor que comienza o cambia en personas mayores de 50 años o en quienes tienen otras afecciones médicas que aumentan la probabilidad de problemas graves, como antecedentes de cáncer, VIH u otras enfermedades autoinmunes.

 **Cambio sustancial en el patrón del dolor de cabeza:** Aumento o cambio significativo en la frecuencia, patrón o características del dolor de cabeza.

 **Pérdida de la visión:** Dolor de cabeza asociado con pérdida progresiva de visión en uno o ambos ojos.

 **Síntomas neurológicos preocupantes:** Síntomas de aura de migraña que tienen un inicio inmediato, duran más de 60 minutos o no se resuelven por completo, o el desarrollo de nuevos síntomas de aura, o síntomas como debilidad en un lado del cuerpo, cambio en el nivel de conciencia o dificultad significativa con la visión, la marcha, el habla, o la comprensión de lenguaje, o vértigo.

 **Dolor de cabeza persistente:** Dolor de cabeza que nunca desaparece.

 **Síntomas sistémicos:** Dolor de cabeza acompañado de fiebre, escalofríos, pérdida de peso, sudoración nocturna u otros síntomas generales.

Cómo buscar señales de alerta

Llevar un registro de sus síntomas de migraña puede ayudar a controlarla y es la mejor manera de estar atento a las señales de alerta descritas anteriormente. Independientemente del método que elija para registrar sus dolores de cabeza, recopilar esta información le ayudará a comprender los desencadenantes, el efecto de los medicamentos y si están ocurriendo cambios preocupantes. Estas son tres formas comunes de llevar un registro de la migraña.

Registro de su migraña

- **Diario de cefaleas:** El registro de los síntomas en un diario o cuaderno permite la personalización del tratamiento. A muchas personas les resulta más útil enfocarse en algunos detalles clave, como la frecuencia, la intensidad y la duración del dolor de cabeza, así como los medicamentos utilizados. También puede ser útil hacer un seguimiento de otros síntomas o posibles factores desencadenantes, dependiendo de su situación.
- **Aplicación para smartphone:** Existen muchas aplicaciones disponibles para registrar migrañas. Puede elegir la que mejor se adapte a usted. Una ventaja de las aplicaciones es que te recordarán anotar tus síntomas, así que si tienes olvidarlo, esta sería una buena opción.
- **Hoja de cálculo:** Algunas personas prefieren ver sus datos organizados en forma de tabla. Usar una hoja de cálculo es una buena forma de observar los cambios a lo largo del tiempo y personalizar la información según sus necesidades.



Llevar un registro de los síntomas facilitará mucho detectar patrones en tu migraña, lo que te ayudará a comunicarte mejor con tu médico, manejar la migraña y estar atento a las señales de advertencia.

Hablar con tu médico sobre señales de alarma en la migraña

Si notas algún cambio repentino y drástico en el dolor de cabeza, busca atención médica de inmediato. Si comienzas a notar cambios más graduales (y preocupantes) en el patrón de tu migraña, programa una cita para hablarlo con tu médico. Antes de la cita, anota los cambios y en qué se diferencian de tus síntomas habituales, para que sea más fácil para tu médico determinar los próximos pasos, incluyendo si es necesario realizar una imagen cerebral.



Cuándo podría ser necesario realizar una imagen

Se han desarrollado guías de diagnóstico por imagen para orientar la toma de decisiones en casos de dolor de cabeza. La decisión de hacer estudios por imágenes del cerebro suele depender del criterio del profesional de salud, especialmente si se detectan hallazgos significativos durante un examen neurológico. Las anomalías que podrían encontrarse en un examen neurológico incluyen inflamación del nervio óptico, anomalías en las pupilas y reflejos anormales. La elección del tipo de imagen depende de los detalles específicos de cada situación.

También pueden ser necesarias imágenes en las siguientes situaciones:

- Nuevo dolor de cabeza en una persona con cáncer
- Dolores de cabeza en personas inmunosuprimidas
- Dolores de cabeza que empeoran con el tiempo
- Dolor de cabeza nuevo en personas mayores de 50 años
- Dolor de cabeza persistente después de un trauma a la cabeza
- Fiebre persistente u otros signos de infección

Si experimenta alguno de los síntomas anteriores o tiene razones para creer que algo más grave está sucediendo, agenda una cita con su médico.

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

