

Dolores de cabeza: Dolores de cabeza en racimo - [Headaches: Cluster Headaches]



Los dolores de cabeza en racimo son muy dolorosos. Ocurren en un lado de la cabeza y se presentan en racimos, o ciclos (también llamados períodos de racimo). Un período de dolor de cabeza puede durar 1 mes o más. Este tipo de dolor de cabeza a menudo comienza durante la noche y podría durar entre 30 minutos y varias horas. Podría tener la nariz congestionada y lagrimeo durante los dolores de cabeza. No se conoce la causa de los dolores de cabeza en racimos.

La mayoría de las personas con dolores de cabeza en racimo tienen uno o dos períodos de racimo al año. Después de terminado un período de racimo, podría no tener otro dolor de cabeza durante meses o incluso años.

¿Cómo se tratan los dolores de cabeza en racimo?

Los dolores de cabeza en racimo se tratan con medicamentos o con terapia de oxígeno para ayudar a aliviar el dolor o detener los dolores de cabeza. También es posible que necesite tomar medicamentos para ayudar a prevenir más dolores de cabeza o para reducir la

cantidad de éstos durante un ciclo. Estos medicamentos también pueden hacer que sus dolores de cabeza sean menos intensos.

También es una buena idea tratar de evitar las cosas que provocan un dolor de cabeza durante un período de racimo.

¿Qué puede hacer cuando tiene un dolor de cabeza en racimo?

Cuando comience un dolor de cabeza en racimo:

- Empiece su tratamiento de inmediato. No espere a que empeore el dolor de cabeza. Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. Si su médico le recetó terapia de oxígeno en el hogar para parar un dolor de cabeza en racimo, siga sus instrucciones para aplicarla.
- Haga lo que se sienta mejor. Durante un período de racimo, es posible que esté inquieto, agitado, o sin poder permanecer sentado. Es posible que se sienta mejor si camina, trota en un punto fijo, se sienta, se arrodilla, o se pone de pie. Acostarse puede hacer que el dolor empeore.
- Aplíquese hielo o una compresa fría sobre la zona adolorida durante 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel. La aplicación de una presión constante en la zona también puede ayudar.
- Esté alerta a síntomas nuevos que se presenten con el dolor de cabeza. Éstos incluyen fiebre, debilidad o entumecimiento, cambios en la visión o confusión. Podrían ser señales de un problema más grave.
- No conduzca hasta que sepa cómo le afecta el medicamento para el dolor de cabeza en

racimo. Algunos medicamentos pueden causar somnolencia o sensación de mareo.

Lleve medicamentos consigo en todo momento de modo que pueda tratar rápidamente un dolor de cabeza en racimo.

¿Cómo puede limitar los dolores de cabeza en racimo?

Usted no puede predecir cuando va a comenzar un ciclo de dolores de cabeza en racimo. Pero tan pronto como comience un ciclo, puede tomar medicamentos para ayudar a detener los dolores de cabeza. Y durante un ciclo, puede tomar medicamentos que pueden reducir la cantidad de dolores de cabeza que pueda tener durante ese ciclo. Dígale a su médico si empeoran sus dolores de cabeza y los medicamentos no ayudan. Quizá sea necesario probar con otro.

Quando esté en un ciclo de dolores de cabeza en racimo, trate de identificar y evitar las cosas que provocan sus dolores de cabeza. Éstas se conocen como factores desencadenantes. De este modo, es posible que sus dolores de cabeza no lo hagan sentirse tan mal o no duren tanto tiempo.

Lleve un diario de sus dolores de cabeza

- Trate de averiguar qué es lo que provoca sus dolores de cabeza en racimo (factores desencadenantes). Evitar los desencadenantes podría ayudar a prevenirlos. Anote en su diario:

Preguntas para su médico

Use el siguiente espacio para anotar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con el médico.

- Cuándo se inicia un ciclo y cuánto tiempo dura.
- Cuándo y con qué frecuencia ocurren los dolores de cabeza y su gravedad. Por ejemplo, puede notar cómo era el dolor (penetrante, quemante o agudo).
- Qué cree que podría estar causándolos. Ciertas cosas pueden tener más probabilidades de causar un dolor de cabeza durante un ciclo, como por ejemplo beber alcohol, cambiar su rutina normal de sueño, y comer ciertos alimentos como quesos añejos (queso azul, por ejemplo) y carne procesada (tocino, por ejemplo). Los medicamentos que contienen nitratos o histamina también pueden ser desencadenantes de un dolor de cabeza. Además, el aumento de la temperatura corporal puede causar un dolor de cabeza. Esto puede ocurrir durante el ejercicio o si toma un baño caliente.

Desarrolle hábitos de sueño saludables

Dormir de manera regular puede ayudar a prevenir que inicie un ciclo de dolores de cabeza en racimo. Es mejor si se acuesta y se levanta a la misma hora todos los días. No tome siestas. Si sus dolores de cabeza en racimo tienden a comenzar durante el sueño, pregúntele a su médico acerca de tomar un medicamento antes de ir a dormir, que pueda ayudar a prevenir los dolores de cabeza en la noche.

Preguntas sobre los dolores de cabeza en racimo: