



Educación para el paciente: Dolor de cabeza en adultos (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Existen distintos tipos de dolores de cabeza?

Sí. Existen distintos tipos de dolores de cabeza. Los dos tipos más comunes son:

- **Dolor de cabeza tensional** – Los dolores de cabeza tensionales causan presión u opresión en ambos lados de la cabeza.
- **Migrañas** – Las migrañas suelen comenzar levemente y luego empeorar. A menudo, solo afectan un lado de la cabeza. El dolor suele ser palpitante o como un martilleo. Las actividades diarias como caminar o subir las escaleras pueden hacer que el dolor de cabeza empeore. Además, las migrañas pueden causar náuseas o vómitos, o volverlo sensible a la luz y a los sonidos.

¿Hay algo que pueda hacer para sentirme mejor cuando tengo dolor de cabeza?

Sí. Algunas personas se sienten mejor si:

- Usan medicinas para el dolor de venta sin receta (pero es necesario consultar antes al médico si existe un problema de salud o si ya se están usando medicinas de venta con receta)
- Se recuestan en una habitación fresca, oscura y sin ruidos (esto funciona mejor cuando es una migraña)

¿Debo consultar a un médico o enfermero?

Consulte a un médico o enfermero de inmediato si:

- El dolor de cabeza aparece de repente, se intensifica muy rápidamente o podría describirse como “el peor dolor de cabeza de su vida”
- Además del dolor de cabeza, tiene fiebre o rigidez en el cuello
- También tuvo una crisis neurológica, cambios en la personalidad, confusión o se desmayó
- El dolor de cabeza comenzó justo después de hacer ejercicio o de tener una leve lesión
- Tiene dolores de cabeza por primera vez, en especial si está embarazada o es mayor de 40 años
- Se siente débil, adormecido o tiene problemas de la vista (las migrañas pueden provocar estos síntomas, pero debe consultar a un médico de inmediato cuando aparezcan por primera vez)

También debe consultar a un médico o enfermero si tiene dolores de cabeza con frecuencia o si los dolores de cabeza que tiene son intensos.

¿Hay algo que pueda hacer para evitar tener dolores de cabeza?

Sí. Algunas personas se dan cuenta de que su dolor de cabeza se desencadena por ciertos alimentos o cosas que hacen. Para evitar tener dolores de cabeza en el futuro, puede llevar un “calendario de los dolores de cabeza”. En el calendario, escriba cada vez que tenga un dolor de cabeza, lo que comió antes y lo que estaba haciendo antes de que el dolor apareciera. De esa manera, puede determinar si hay algo que debe evitar comer o hacer. También puede anotar qué medicina tomó para el dolor de cabeza y si sintió alivio o no.

Algunos desencadenantes comunes del dolor de cabeza son:

- El estrés
- Saltar comidas o comer muy poco
- Tomar muy poca o demasiada cafeína
- Dormir demasiado o muy poco
- Beber alcohol
- Ciertas bebidas o alimentos

Si los dolores de cabeza son frecuentes, intensos o duran mucho tiempo, el médico puede sugerir maneras para tratar de prevenirlos. Por ejemplo, aprender técnicas de relajación y

métodos para manejar el estrés podría ser de ayuda. En algunos casos, también hay medicinas que pueden servir.

¿Cómo se trata el dolor de cabeza?

Hay muchas medicinas que pueden aliviar el dolor de cabeza. Puede tomar [paracetamol \(acetaminofén\)](#) (ejemplo de marca comercial: Tylenol), [ibuprofeno](#) (ejemplos de marcas comerciales: Advil, Motrin) o [naproxeno](#) (ejemplo de marca comercial: Aleve). También hay medicinas de venta con receta que pueden servir. La medicina adecuada para usted dependerá del tipo de dolor de cabeza que tenga, la frecuencia con la que aparezca y la intensidad.

Si tiene dolor de cabeza con frecuencia, consulte a su médico para encontrar el tratamiento adecuado. No intente manejar los dolores de cabeza frecuentes por su cuenta con medicinas para el dolor de venta sin receta. De hecho, tomar esas medicinas con mucha frecuencia puede causar más dolores de cabeza en el futuro.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Dolor de cabeza en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Migrañas en adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Migrañas en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Migraines in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Headache causes and diagnosis in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Headache treatment in adults \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Headache in children \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15440 Versión 6.0.es-419.1

