



Dolores de cabeza ¿Qué puede hacer para aliviar el dolor?

VA



U.S. Department of Veterans Affairs

Veterans Health Administration
PBM Academic Detailing Service

Identifique y sea consciente de los causantes de su dolor de cabeza



Mantenga un diario de dolor de cabeza para ver qué afecta sus dolores de cabeza

Los causantes son cosas que pueden provocar o hacer empeorar dolores de cabeza. Algunos causantes comunes son:

- Emocional
 - estrés, ansiedad, enojo
- Medicamentos
 - uso excesivo de opioides, butalbital y otros analgésicos
- Estilo de vida
 - comidas omitidas, deshidratación, cambios en el sueño, fatiga extrema
- Dieta
 - cafeína, alimentos procesados o fermentados, aditivos alimentarios, edulcorantes artificiales, alcohol
- Ambiental
 - altitud elevada, cambios de movimiento, luces parpadeantes, los olores, el tabaquismo
- Hormonal
 - períodos menstruales, la menopausia y otros cambios hormonales

¿Qué puede hacer? Pasos para tratar un dolor de cabeza

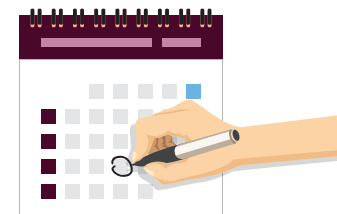
- Si puede, vaya a un cuarto tranquilo y oscuro, donde podrá relajarse
- Beba agua: alrededor de 8 tazas o más por día (64 onzas)
- Coloque un paño húmedo y frío sobre su cabeza
- Tome medicamentos para el dolor de cabeza según lo recomendado por su proveedor
- Trate de limitar su uso de analgésicos. Evite usarlo más de 2 veces a la semana (tanto para las pastillas analgésicas recetadas o de venta libre.
- Muchos analgésicos pueden causar más dolores de cabeza. El dolor también puede empeorar después de tomar varias dosis.
 - Medicamentos opioides
 - oxicodona
 - hidrocodona
 - morfina
 - codeína y otros
 - Pastillas que contienen butalbital



Si cree que sus pastillas para el dolor pueden empeorar sus dolores de cabeza, llame a su proveedor para discutir alternativas.

Medicamentos preventivos de dolor de cabeza

- Si tiene al menos 1 dolor de cabeza por semana, o si sus dolores de cabeza son severos e incapacitantes, pregúntele a su proveedor sobre medicamentos para prevenir dolores de cabeza
 - Estos medicamentos se toman todos los días
 - Cuando los comienza por primera vez, puede tomar de 4 a 6 semanas o más para ver el efecto completo
 - Los medicamentos de prevención pueden reducir la frecuencia de dolor de cabeza y disminuir el dolor de cabeza.



- Tipos de medicamentos utilizados para la prevención del dolor de cabeza:
 - Beta-bloqueantes
 - Propranolol, metoprolol
 - Anticonvulsivos
 - Topiramato, divalproex sódico, ácido valproico
 - Antidepresivos
 - Amitriptilina, nortriptilina, imipramina, desipramina
 - Venlafaxina
 - Mirtazapina

Otras formas de reducir los dolores de cabeza



- Manténgase activo y haga ejercicio todos los días
- Limite la cafeína que se encuentra en los refrescos, el café y el té
- Trate de dormir lo suficiente para sentirse descansado
- Beba agua: alrededor de 8 tazas o más por día (64 onzas)
- Practique actividades de relajación para reducir el estrés y la ansiedad
 - Respiración profunda
 - Tai Chi o Yoga
 - Escuche música
 - Meditación



¿Cómo sabré si mi plan está ayudando?

1. Menos dolor de cabeza
2. Más días sin dolor de cabeza
3. Podrá hacer más
4. Es posible que necesite tomar menos medicamentos para dolores de cabeza



Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU.
Administración de Salud de Veteranos
Servicio PBM de detalle académico VA

Información de contacto: