

La lesión cerebral traumática y los dolores de cabeza

HA PASADO CASI UN AÑO DESDE QUE SUFRÍ LA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA Y LOS DOLORS DE CABEZA AÚN ME AFECTAN LA VIDA.

MÁS DEL **30%** DE LAS PERSONAS TIENEN DOLORS DE CABEZA DURANTE UN TIEMPO DESPUÉS DE LA LESIÓN.

HABLÉ CON MI DOCTORA AL RESPECTO Y ELLA ME AYUDÓ A AVERIGUAR CÓMO PREVENIRLOS.

ME ESTOY ADELANTANDO DEMASIADO. ESTO ERA LO QUE ME SUCEDÍA...

¿POR QUÉ SIEMPRE SE ATASCA CUANDO ME DUELE LA CABEZA?

ASPIRIN

LOS DOLORS DE CABEZA PUEDEN CAUSAR FRUSTRACIÓN Y DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE Y RECORDAR COSAS.

¿ME PUEDO IR TEMPRANO? ME DUELE MUCHO LA CABEZA.

¿OTRA VEZ? TAL VEZ ESTOS DOLORS SE DEBEN A TU LESIÓN.

¡NO HABÍA PENSADO EN ESO!

QUIZÁ DEBAS HABLAR CON LA DOCTORA.

MÁS TARDE, EN EL CONSULTORIO...



TEMO QUE LOS DOLORS DE CABEZA SE DEBAN A LA LESIÓN QUE TUVE. ¿CREE QUE ALGO ANDA MAL?

ES POSIBLE QUE SE DEBAN A LA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA...



...PERO LO QUE MÁS ME PREOCUPA ES QUE ESTÁN INTERFERIENDO CON SU VIDA.

¿QUÉ PODEMOS HACER ENTONCES?



El riesgo de sangrado continúa durante uno o dos días después de la lesión cerebral traumática o la conmoción cerebral. Debe ir a la sala de urgencias de inmediato si tiene dolor de cabeza y si...

- ...el dolor sigue empeorando;
- ...tiene vómito o siente náuseas debido al dolor de cabeza;
- ...tiene debilidad en un brazo o una pierna o dificultad para hablar;
- ...se siente cada vez más somnoliento.

NO PUEDO DARLE TRATAMIENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HASTA NO SABER DE QUÉ TIPO ES.

¿HAY DIFERENTES TIPOS DE DOLOR DE CABEZA?

¡CLARO QUE SÍ! HAY MUCHOS TIPOS DE DOLOR DE CABEZA, PERO CUATRO DE ELLOS SON FRECUENTES DESPUÉS DE UNA LESIÓN CEREBRAL TRAUMÁTICA.



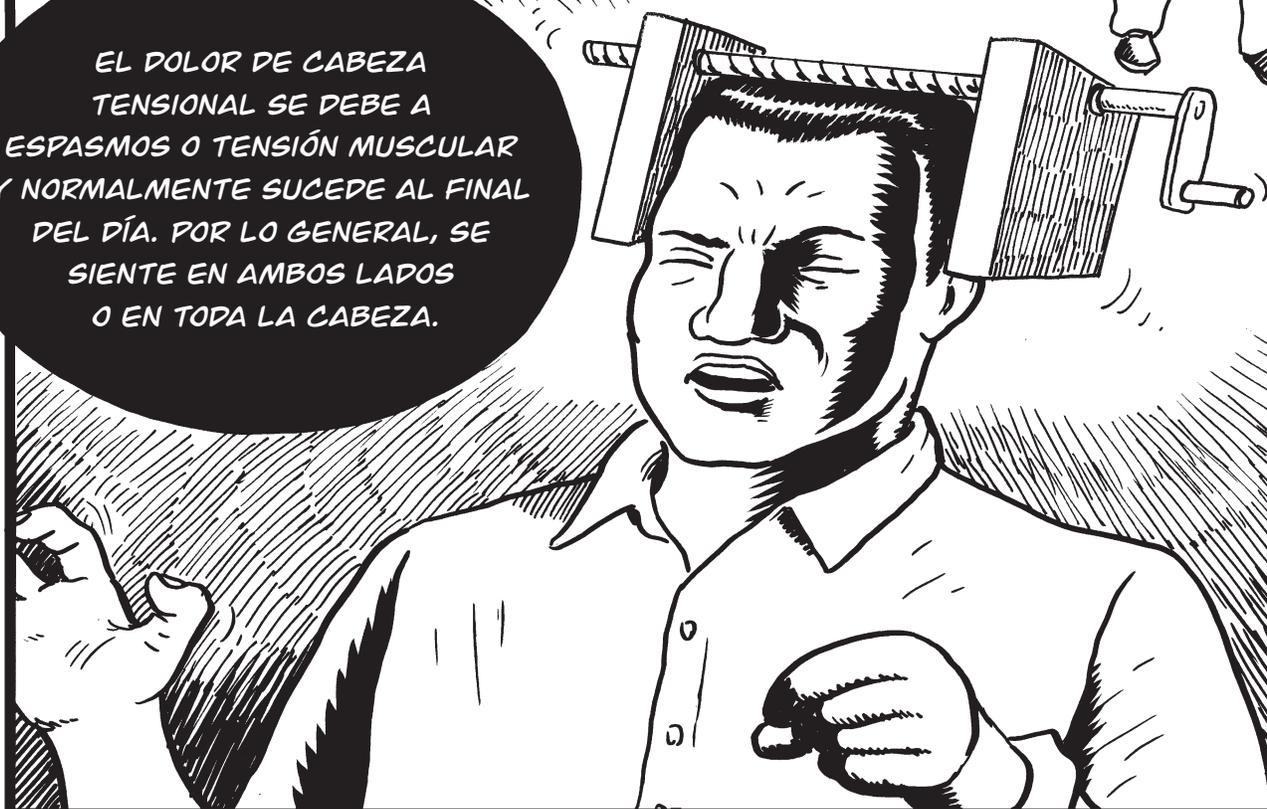
JAUQUECA (MIGRAÑA)

LA PERSONA AFECTADA PUEDE TENER SENSIBILIDAD A LA LUZ Y A LOS SONIDOS. A MENUDO TIENE NÁUSEAS O VÓMITO. MUCHAS PERSONAS PERCIBEN ANTES DE LA JAUQUECA UNA SEÑAL LLAMADA "AURA". DOS AURAS COMUNES CONSISTEN EN VER LUCES BRILLANTES O PUNTOS.

LA JAUQUECA OCURRE CUANDO UNA PARTE DEL CEREBRO SE VUELVE MUY SENSIBLE. ESTO PUEDE ENVIAR ONDAS DE DOLOR PULSÁTIL A OTRAS ZONAS. POR LO GENERAL, LA JAUQUECA SE SIENTE EN UN LADO DE LA CABEZA.

DOLOR DE CABEZA TENSIONAL

EL DOLOR DE CABEZA TENSIONAL SE DEBE A ESPASMOS O TENSIÓN MUSCULAR Y NORMALMENTE SUCEDE AL FINAL DEL DÍA. POR LO GENERAL, SE SIENTE EN AMBOS LADOS O EN TODA LA CABEZA.



DOLOR DE CABEZA DE ORIGEN CERVICAL

LOS NERVIOS DEL CUELLO Y DE LA BASE DE LA CABEZA VAN AL CRÁNEO Y AL CUERO CABELLUDO. PUEDEN LLEVAR SEÑALES DE DOLOR A OTRAS PARTES DE LA CABEZA.

MOVER EL CUELLO O TENER LA CABEZA EN CIERTAS POSICIONES PUEDE EMPEORAR EL DOLOR DE ORIGEN CERVICAL.

SI USTED TOMA CON REGULARIDAD BEBIDAS CON CAFEÍNA, COMO CAFÉ O BEBIDAS ENERGÉTICAS, PUEDE DOLERLE LA CABEZA SI NO CONSUME LA CANTIDAD HABITUAL. EL DOLOR DE CABEZA QUE SE ASOCIA CON LA CAFEÍNA SE LLAMA TAMBIÉN DOLOR DE CABEZA DE REBOTE.

DOLOR DE CABEZA DE REBOTE

TAMBIÉN PUEDE TENER DOLOR DE CABEZA DE REBOTE SI TOMA DEMASIADO ANALGÉSICO O SE SALTA DOSIS.

¿CÓMO SABEMOS DE QUÉ TIPO SON MIS DOLORS?

QUIERO QUE LLEVE UN DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA. ASÍ TENDRÉ INFORMACIÓN PRECISA SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO.

SÍ. AQUÍ ESTÁ. SOLO TIENE QUE LLENAR TODOS LOS DÍAS LAS CASILLAS CON INFORMACIÓN SOBRE SUS DOLORS DE CABEZA. DENTRO DE DOS SEMANAS ANALIZAREMOS ESOS DATOS JUNTOS.

¿UN DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA?

Diario del dolor de cabeza

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FECHA						
¿HA TENIDO DOLOR DE CABEZA HOY? #10						
¿CALIBRE SU DOLOR EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, EN LA QUE PUEDE VER EL DOLOR MÁS MENOS?						
¿FUE AL TRABAJO O A SUZ ACTIVIDADES DIARIAS A OTRA DEL DOLOR DE CABEZA? #10						
¿TOMÓ ALGÚN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HOY? #10						
¿EL REMEDIO QUE #10 USÓ TIPO DE MEDICAMENTO TOMÓ PARA EL DOLOR DE CABEZA?						
¿EL DOLOR DE CABEZA MELIORD#10?						

AL EXAMINARME, LA DOCTORA SE DIO CUENTA DE QUE MIS DOLORS DE CABEZA NO SE DEBÍAN A SANGRADO.

DOS SEMANAS DESPUÉS...

LOS DATOS DE MI DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA INDICABAN QUE EL DOLOR SE DEBE A ESTRÉS.

MIS DOLORS DE CABEZA SON TENSIONALES. AL SABERLO PUDIMOS HACER UN PLAN DE TRATAMIENTO.

EL VINO Y EL QUESO PUEDEN DESENCADENAR JAQUECAS.



PERO PARA CADA TIPO DE JAQUECA HAY DISTINTOS DESENCADENANTES.

EN OTRAS PERSONAS, EL GLUTAMATO MONOSÓDICO (MSG) DE ALGUNOS ALIMENTOS ES UN FACTOR DESENCADENANTE.



NO TOMAR CAFÉ PUEDE CAUSAR DOLOR DE CABEZA DE REBOTE, PERO PARA OTRAS PERSONAS EL CAFÉ ES UN FACTOR DESENCADENANTE.



AÚN TENGO DOLORS DE CABEZA, PERO COMO CONOZCO LOS FACTORES DESENCADENANTES, ME DAN CON MENOS FRECUENCIA.

LAS DOS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE HICE FUERON HABLAR CON LA DOCTORA Y LLEVAR EL DIARIO DEL DOLOR DE CABEZA.

SI TIENE DOLORS DE CABEZA, ANOTE LOS DATOS EN LA PÁGINA SIGUIENTE.



Diario del dolor de cabeza

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FECHA							
¿HA TENIDO DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
CALIFIQUE SU DOLOR (EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, EN LA QUE EL 10 ES EL PEOR DOLOR POSIBLE Y EL 1 ES EL DOLOR MÁS MÍNIMO)							
¿FALTÓ AL TRABAJO O A SUS ACTIVIDADES DIARIAS A CAUSA DEL DOLOR DE CABEZA? SÍ/NO							
¿TOMÓ ALGÚN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
SI RESPONDIÓ QUE SÍ, ¿QUÉ TIPO DE MEDICAMENTO TOMÓ PARA EL DOLOR DE CABEZA?							
¿EL DOLOR DE CABEZA MEJORÓ? SÍ/NO							

Diario del dolor de cabeza

DÍA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
FECHA							
¿HA TENIDO DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
CALIFIQUE SU DOLOR (EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, EN LA QUE EL 10 ES EL PEOR DOLOR POSIBLE Y EL 1 ES EL DOLOR MÁS MÍNIMO)							
¿FALTÓ AL TRABAJO O A SUS ACTIVIDADES DIARIAS A CAUSA DEL DOLOR DE CABEZA? SÍ/NO							
¿TOMÓ ALGÚN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR DE CABEZA HOY? SÍ/NO							
SI RESPONDIÓ QUE SÍ, ¿QUÉ TIPO DE MEDICAMENTO TOMÓ PARA EL DOLOR DE CABEZA?							
¿EL DOLOR DE CABEZA MEJORÓ? SÍ/NO							

AUTORÍA E ILUSTRACIÓN

Este infocómic fue escrito por Silas James y Ayla Jacob e ilustrado por David Lasky, en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento.

Partes de este infocómic fueron adaptadas de la serie de hojas informativas titulada "Understanding TBI" (Comprender la LCT), que ha sido elaborada por Thomas Novack, PhD, y Tamara Bushnik, PhD en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento (<https://msktc.org/tbi/factsheets/Understanding-TBI>). Partes de este infocómic también han sido adaptadas a partir de materiales elaborados por los Traumatic Brain Injury Model Systems (Sistemas modelo de lesión cerebral traumática) de la Universidad de Alabama (TBIMS), Baylor Institute for Rehabilitation, los Sistemas Modelo de LCT de Nueva York, los Sistemas Modelo de LCT de Mayo Clinic, Moss TBIMS, y de "Picking up the Pieces After TBI: A Guide for Family Members" (recogiendo piezas después de una LCT: una guía para los miembros de la familia), por Angelle M. Sander, PhD, Baylor College of Medicine (2002).

Fuente: El contenido de este infocómic se basa en la investigación y/o el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones Cerebrales Traumáticas (TBIMS), financiados por el Instituto Nacional de Investigación de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), así como por expertos de los Centros de Rehabilitación de Politraumatismos (PRC), con fondos del Departamento de Asuntos de los Veteranos de Estados Unidos.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a inquietudes médicas o tratamientos específicos. Los contenidos de este infocómic han sido elaborados en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (NIDRR), Departamento de Educación (ED; número de subvención: Grant #H133A120028); y una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (número de subvención: 90DP0082). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de este infocómic no representa necesariamente la política de NIDRR, NIDILRR, ACL, ED o HHS, por lo que no se debe asumir el respaldo del gobierno federal. La financiación para este infocómic también fue proporcionada por Brain Injury Alliance of Washington; la Universidad de Washington; el Centro de Apoyo de Capacitación para Veteranos; Departamento de Asuntos de los Veteranos del Estado de Washington; el Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington; el Consejo de LCT del Estado de Washington; y el condado de King.

Copyright © 2017 Sistemas Modelo del Centro de Traducción del Conocimiento (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Se debe obtener un permiso previo para su inclusión en materiales basados en pago.

