

Las cefaleas

No es pretexto: ¡me duele la cabeza!

Dra.Luz Elena Navarez Polanco

Las cefaleas (dolores de cabeza) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Son trastornos dolorosos e incapacitantes. Son ocasionados por diferentes factores.

Se calcula que aproximadamente en un 47% de los adultos se presenta al menos una vez en el último año. La cefalea que se presenta durante 15 días o más cada mes afecta de un 1,7% a un 4% de la población adulta del mundo. A pesar de las variaciones regionales, las cefaleas son un problema mundial que afecta a personas de todas las edades, razas, niveles de ingresos y zonas geográficas.

Una carga pesada

La cefalea no sólo es dolorosa, sino también incapacitante. Según el Estudio de la Carga Mundial de Morbilidad (enfermedad), actualizado en 2004, la migraña por sí sola representó un 1,3% de los años perdidos por discapacidad.

Las cefaleas imponen además una carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos. Las cefaleas frecuentes, así como el temor constante con respecto al siguiente episodio, dañan la vida familiar, las relaciones sociales y el trabajo. Los esfuerzos prolongados que supone lidiar con una cefalea crónica pueden asimismo predisponer a la aparición de otras enfermedades; por ejemplo, la depresión es tres veces más frecuente en las personas aquejadas de migraña o cefaleas intensas que en las sanas.

Tipos de cefaleas

La migraña, la cefalea tensional y la causada por consumo excesivo de analgésicos (cefalea de rebote), tienen importancia para la salud pública pues causan gran discapacidad y morbilidad en la población.

Migraña (jaqueca)

Es una cefalea primaria (es decir, NO es secundaria a una enfermedad como un tumor). Suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad. Está causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza. La migraña es recurrente, a menudo dura toda la vida y se caracteriza por presentarse esporádicamente.

Los episodios se caracterizan por: cefalea de moderada e intensa; náuseas (el síntoma más característico); dolor de un solo lado de la cabeza (a veces pulsátil); empeora con la actividad física ordinaria; puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días; los episodios se

presentan con una frecuencia que varía entre uno al año y uno por semana; en los niños los episodios suelen durar menos y los síntomas abdominales son más prominentes.

Cefalea tensional

Es la cefalea primaria más común.

La cefalea tensional episódica se observa en más del 70% de ciertos grupos de población.

A menudo empieza en la adolescencia y afecta más a las mujeres que a los hombres en una relación de 3:2.

Puede guardar relación con el estrés o con problemas osteo-musculares del cuello.

Cuando es episódica, los episodios duran por lo general unas pocas horas, pero pueden persistir varios días.

La cefalea tensional crónica puede ser constante y es mucho más incapacitante que la forma episódica.

El paciente describe esta cefalea como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde este.

Cefalea en brotes

Es una cefalea primaria. Es relativamente rara; afecta a menos de 1 en 1000 adultos; es más frecuente en los hombres que en las mujeres, con una relación de 6:1. Generalmente se presenta a partir de los veintitantos años. Se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes, breves pero sumamente dolorosos, de cefalea y dolor en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de escurrimiento nasal u obstrucción de la fosa nasal del lado afectado, y el párpado puede estar caído. Puede ser episódica o crónica.

Cefalea por uso excesivo de analgésicos (cefalea de rebote)

Está causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas.

Es la forma más común de cefalea secundaria.

Puede afectar hasta un 5% de ciertos grupos de población, más a las mujeres que a los hombres.

Es una cefalea opresiva, persistente y generalmente más dolorosa al despertar.

La carga económica y social de las cefaleas

Las cefaleas son un motivo de preocupación para la salud pública debido al alto grado de discapacidad que las acompaña y de los costos económicos para la sociedad. Como ocasionan más problemas en los años productivos (desde finales de la adolescencia hasta los cincuenta), se calcula que el costo económico para la sociedad —relacionado principalmente con las horas de trabajo que se pierden y la mengua de la productividad— es enorme, ya que se pierden bastantes días de trabajo o días de escuela por causa de la migraña, este costo económico es igual al que causan la cefalea tensional y la cefalea diaria crónicas combinadas. La cefalea es una de las causas principales de consulta médica; en un estudio, una tercera parte de las consultas neurológicas fueron motivadas por este síntoma.

A pesar de todo, muchas personas que padecen cefaleas no reciben una atención eficaz. En países desarrollados, tan sólo la mitad de las personas a quienes se les ha diagnosticado migraña han consultado con un médico por motivos relacionados con el dolor de cabeza en los 12 meses precedentes, y sólo dos terceras partes han recibido el tratamiento correcto. La mayoría recurrió exclusivamente de medicamentos de venta sin receta.

Tratamiento

Para tratar las cefaleas como es debido, se necesita que los profesionales sanitarios estén bien capacitados, que la detección y el diagnóstico del trastorno sean exactos, que se proporcione tratamiento con medicamentos eficaces, y la prescripción de modificaciones sencillas de estilos de vida y la educación del paciente. Estas son las clases principales de medicamentos para tratar las cefaleas: analgésicos, antieméticos, antimigrañosos y productos profilácticos. Sin embargo, un gran número de personas que sufren este problema no tienen diagnóstico ni se las trata.

La carga evidente de las cefaleas representa un llamado a la acción. La OMS lo reconoce y, en asociación con la organización no gubernamental Lifting The Burden, participa en la Campaña Mundial contra las Cefaleas. Esta iniciativa, emprendida en 2004, pretende crear conciencia en torno al problema y también mejorar la calidad de la asistencia brindada a las personas que sufren cefaleas y el acceso a ella en todo el mundo.

Datos y cifras

- Las cefaleas son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso.
- En general, se calcula que un 47% de los adultos han sufrido por lo menos una cefalea en el último año.
- Las cefaleas se acompañan a problemas personales y sociales como el dolor, la discapacidad, el deterioro de la calidad de vida y las pérdidas económicas.
- En todo el mundo, sólo una minoría de las personas que sufren cefaleas reciben un diagnóstico apropiado formulado por un profesional sanitario.

Resumen OMS

Nota descriptiva n. 277 - Octubre de 2012