

Cómo manejar los dolores de cabeza después de un traumatismo cerebral

Un traumatismo cerebral es una sacudida fuerte y repentina en la cabeza que modifica la manera en la que funciona el cerebro. No es sorprendente que un dolor de cabeza sea el síntoma físico más común después de un traumatismo cerebral. Dado que un golpe en la cabeza también provoca una sacudida en el cuello, los dolores de cabeza con dolor en el cuello son los tipos de dolor más comunes después de un traumatismo cerebral.

Este dolor de cabeza no depende de la gravedad del traumatismo cerebral porque sus síntomas son impredecibles. Podría tener un traumatismo cerebral leve, pero aun así tener después dolores de cabeza muy fuertes. Además, tener dolor de cabeza puede empeorar sus otros síntomas relacionados con el traumatismo cerebral, y hay otros síntomas del traumatismo cerebral que pueden empeorar sus dolores de cabeza. Por eso, es importante que aprenda a manejar el dolor de cabeza.

Tipos de dolor de cabeza después de un traumatismo cerebral

Sus dolores de cabeza pueden ser suaves o fuertes. Pueden ir y venir, o es posible que los tenga todo el tiempo. Todos los síntomas de un traumatismo cerebral, como tener problemas para dormir, ansiedad, fatiga, depresión, pensamiento lento y pérdida de memoria, pueden empeorar cuando hay dolor de cabeza.

Estos son algunos tipos comunes de dolor de cabeza por traumatismo cerebral:

- Dolores de cabeza que comienzan con dolor en la parte posterior del cuello y se van propagando hacia la cabeza. Este tipo de dolor de cabeza empeora a medida que transcurre el día. Es más probable que lo sienta si su traumatismo cerebral incluye una lesión en el cuello. Se suele llamar dolor de cabeza por tensión. Es, quizás, el tipo más común de dolor de cabeza ocasionado por un traumatismo cerebral.
- Dolor de cabeza por migraña. Puede desencadenarse a causa de un traumatismo cerebral, especialmente, si en su familia hay antecedentes de migrañas. Un dolor de cabeza por migraña es un dolor de cabeza palpitante, por lo general, en un lado de la cabeza. Suele deberse a un flujo de sangre anormal hacia el cerebro. Los síntomas estresantes de un traumatismo cerebral pueden desencadenar un ataque de migraña.

Cómo manejar los dolores de cabeza por traumatismo cerebral

Los analgésicos (calmantes del dolor) fuertes, también llamados opiáceos o narcóticos, no suelen ser la respuesta para los dolores de cabeza por traumatismo cerebral. Estos medicamentos pueden empeorar otros de los síntomas del traumatismo cerebral. También pueden tener efectos secundarios impredecibles en una persona con traumatismo cerebral.

Si necesita tomar analgésicos, la primera opción es un medicamento no narcótico; por ejemplo, los medicamentos de venta libre que sirven para aliviar el dolor, como el paracetamol o el ibuprofeno. Si usa un analgésico para dolor de cabeza más de 3 veces a la semana, es necesario que observe si sus dolores de cabeza están empeorando. Esto se llama dolor de cabeza de rebote.

La mejor manera de manejar sus dolores de cabeza es mediante el cuidado personal, también llamado higiene para prevenir el dolor de cabeza. Aquí tiene algunos consejos de cuidado personal:

- Tome los medicamentos solo de la manera en la que le haya indicado su proveedor de atención médica. No tome medicamentos por su cuenta.
- Si empieza a tener un dolor de cabeza, intente encontrar un lugar silencioso y oscuro donde pueda recostarse.
- Use anteojos oscuros si las luces brillantes parecieran desencadenar sus dolores de cabeza.
- Evite los alimentos y bebidas que parecen provocar el dolor de cabeza.
- Aprenda a reducir el estrés, y relájese empleando técnicas tales como escuchar música, meditar o respirar profundamente. Si lo necesita, trabaje con un experto en salud mental para reducir el estrés y la ansiedad.
- Haga ejercicio físico todos los días. Eso ayuda tanto al cuerpo como al cerebro.
- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina.
- Haga fisioterapia para estirar y fortalecer los músculos. Aprenda a hacer esos ejercicios en su casa.
- Piense en probar tratamientos alternativos, como la acupuntura o la terapia de masajes.
- Lleve un diario sobre dolores de cabeza que pueda compartir con su proveedor de atención médica. Escriba cada vez que tiene dolor de cabeza, qué tan fuerte es y qué pareciera haberlo desencadenado.

Los dolores de cabeza por traumatismo cerebral suelen desaparecer con el tiempo. El tiempo que le tome al cerebro recuperarse depende del tipo de lesión que haya tenido. Puede manejar su dolor de cabeza con cuidado personal para que lo ayude a recuperarse más rápidamente. Llame a su proveedor de atención médica si su dolor empeora. Y, recuerde, nunca intente tratar los dolores de cabeza por su cuenta con drogas ilegales o alcohol.