

DOLOR DE CABEZA EN RACIMO

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué son los dolores de cabeza en racimo? Los dolores de cabeza en racimo (cefalea en racimo) son condiciones crónicas (larga duración) que causan dolores de cabeza muy severos. A veces estos dolores son insoportables y se presentan con frecuencia en "racimos" o grupos. Los dolores de cabeza pueden ocurrir una o varias veces al día y durante un periodo de semanas o meses. Cada dolor de cabeza puede durar desde 30 minutos hasta varias horas. Al final del ciclo del racimo, los dolores se detienen súbitamente. Estos dolores usualmente no regresan durante 6 meses a 1 año o pueden demorar más tiempo en aparecer. Los periodos de tiempo en los cuales usted no presenta dolores de cabeza en racimo, se conocen como remisiones. Es muy raro que los dolores de cabeza en racimo se presenten durante un año o más sin que haya una remisión.

¿Por qué se presentan los dolores de cabeza en racimo?

- **Personas que los presentan:** Los científicos no saben la razón por la que algunas personas presentan dolores de cabeza en racimo y otras no los presentan. El primer dolor de cabeza en racimo usualmente aparece cuando la persona está entre los 20 y los 40 años de edad. Las personas que sufren dolores de cabeza en racimo algunas veces tienen antecedentes de migrañas. Usted es más propenso a presentar dolores de cabeza en racimo si usted es hombre. Fumar o beber alcohol aumenta la posibilidad de que usted presente dolores de cabeza en racimo.
- **Causas:** Los científicos no saben con certeza cual es la causa de los dolores de cabeza en racimo. Estos dolores pueden ser causados por los vasos sanguíneos o nervios que no están funcionando como deberían. Pídale a su médico la información más actualizada sobre lo que puede causar los dolores de cabeza en racimo.
- **Factores que pueden provocarlos:** Los dolores de cabeza en racimo se presentan con más frecuencia en la primavera o el otoño, cuando la intensidad de la luz solar cambia diariamente. El resplandor del sol o de las luces artificiales, el consumo de alcohol, ciertos alimentos y fumar, pueden provocarlos. El dolor de cabeza puede ser provocado por dormir siestas durante el día o por el uso de un medicamento llamado nitroglicerina.

¿Hay señales de alerta antes de comenzar un dolor de cabeza en racimo? En la mayoría de las personas, los dolores de cabeza en racimo se presentan súbitamente y sin avisar. Sin embargo, algunas personas presentan algunos signos antes de que comience el dolor de cabeza en racimo. Los signos de alerta pueden incluir los siguientes:

- Usted se molesta más de lo usual por las luces brillantes, los olores, o sonidos fuertes.
- Náuseas (malestar estomacal) o vómito.
- Cambios visuales, a menudo conocidos como áureas, los cuales pueden incluir lo siguiente:
 - Puntos ciegos que pueden durar un corto tiempo.
 - Usted ve alucinaciones como puntos brillantes, líneas u otras cosas que no existen.
 - Usted puede tener visión o los objetos pueden verse diferentes.

¿Cuáles son los síntomas de un dolor de cabeza en racimo? Un periodo activo de dolores de cabeza en racimo usualmente dura de 6 semanas a 2 meses, o más. Durante un periodo activo, los dolores de cabeza pueden presentarse una o más veces al día. Estos dolores usualmente regresan a la misma hora todos los días. Algunas veces, se presentan durante la noche y con un dolor que lo despierta a usted.

- **Forma como comienza el dolor:** Los dolores de cabeza comienzan con un dolor intenso y súbito en un lado de la cabeza. El dolor, generalmente, comienza en un ojo o alrededor del ojo y se extiende hacia ese mismo lado de la cabeza. El dolor también puede extenderse hacia un lado de su cara en algún sitio comprendido entre su cuello y su

frente. Usted puede llegar a sentir dolor en los dientes, mandíbula, cuello u hombros. El dolor aumenta rápidamente hasta llegar a su peor punto en los siguientes 5 a 10 minutos de haber comenzado. El dolor de cabeza en racimo puede ser muy agudo, con ardor, o punzante. Este dolor usualmente dura de 30 minutos a 2 horas, pero, puede durar más tiempo.

- **Otros síntomas que usted puede presentar:** Usted puede presentar ojos enrojecidos o llorosos y flujo nasal o congestión nasal. También puede presentar inflamación en uno o en ambos párpados. Estos síntomas pueden presentarse únicamente en el mismo lado de la cabeza donde usted tiene el dolor. Las pupilas en algunas personas se ven más pequeñas. La parte oscura en el centro del ojo se conoce como pupila. El párpado en ese mismo lado puede verse caído. Esto se conoce como el síndrome de Horner. El párpado y la pupila usualmente regresan a la normalidad después que el dolor de cabeza haya pasado. Usted puede presentar enrojecimiento en uno o en ambos lados de su cara. Puede sentir desasosiego, como si quisiera caminar de un lado a otro o ganas de mecerse en la mecedora. Las luces, los sonidos o los olores pueden causarle más molestias. Usted puede sentir malestar estomacal.

¿Cómo se diagnostican los dolores de cabeza en racimo? Su médico lo examinará y le hará algunas preguntas. Es posible que le saquen sangre para examinarla. También pueden hacerle un examen neurológico para chequear su cerebro y sus nervios. Usted puede necesitar otros exámenes para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por un problema más grave. Usted puede necesitar uno o más tomografías de cabeza, como tomografía o imágenes por resonancia magnética (TRM o IRM) o una tomografía axial (TAC) computada. Las tomografías pueden ayudar a los médicos a encontrar problemas con el tejido y con los vasos sanguíneos de su cabeza. Pídale a su médico más información relacionada con los exámenes que usted pueda necesitar.

¿Cómo se previenen y se tratan los dolores de cabeza en racimo? No existe cura para los dolores de cabeza en racimo, pero, con medicamentos y tratamiento, pueden controlarse. Pregúntele a sus médicos sobre los tratamientos más actualizados para los dolores de cabeza en racimo. Entre los factores que pueden disminuir la cantidad o duración de los dolores de cabeza están:

- **Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas:** Nunca es tarde para dejar de fumar. Además de causar dolores de cabeza en racimo, fumar aumenta las posibilidades de que usted sufra un ataque cardíaco, una enfermedad pulmonar o un cáncer. El consumo de alcohol también puede causarle dolores de cabeza en racimo. El alcohol reacciona fuertemente con muchos de los medicamentos que se usan para tratar los dolores de cabeza en racimo. Evite el consumo de alcohol, especialmente durante un periodo activo de dolores de cabeza en racimo.
- **Encuentre y evite lo que provoca los dolores:** Use un diario o calendario para escribir información sobre sus dolores de cabeza en racimo. Escriba el momento en que comienzan y el momento en que se detienen; lo que usted estaba haciendo y los síntomas que usted tuvo. Escriba también lo que usted comió o bebió en las 24 horas antes de comenzar los dolores de cabeza. Describa la forma como sintió el dolor, el lugar donde lo sintió y lo intenso que fue. Escriba las cosas que hizo para aliviar su dolor y el momento en que hizo estas cosas. Anote si estas cosas aliviaron o no, sus síntomas. Este diario le ayudará a encontrar lo que puede provocar sus dolores de cabeza y lo más efectivo para aliviarlos. Lleve consigo este diario o registro, cada vez que vaya a consulta con su médico.
- **Medicamentos:** Puede ser necesario que usted pruebe muchos medicamentos antes de que usted encuentre los que le alivien los dolores de cabeza. Algunas veces, los medicamentos que le hacían efecto en el pasado ya no le sirven en la actualidad. Trabaje muy de cerca con su médico cuando necesite cambiar sus medicamentos. Algunos medicamentos usados para tratar los dolores de cabeza en racimo pueden tener efectos secundarios. Pídale a su médico información sobre los medicamentos que usted está

tomando. Los dos tipos de medicamentos que se usan con más frecuencia para tratar los dolores de cabeza en racimo incluyen lo siguiente:

- **Medicamentos preventivos:** Los medicamentos que se toman diariamente durante un periodo activo de dolores de cabeza, se conocen como preventivos. Estos medicamentos pueden ayudar a disminuir la cantidad de dolores de cabeza que usted pueda presentar durante un periodo activo. Es posible que usted sólo tenga que tomar medicamentos preventivos durante unas semanas o unos meses. Su médico puede suspender estos medicamentos después que el periodo activo haya pasado. Los medicamentos preventivos, con frecuencia, deben ser disminuidos (suspendidos lentamente) gradualmente, cuando haya pasado el periodo activo de dolores de cabeza en racimo.
- **Medicamentos de acción rápida:**
 - Los medicamentos de acción rápida pueden ayudar a disminuir o detener un dolor de cabeza en racimo una vez que este dolor haya comenzado. Algunos de estos medicamentos son aplicados en forma de inyección. Otros son aplicados en forma de un supositorio que se introduce en el recto. Algunos son aplicados de otras maneras, como colocados debajo de la lengua o a través de la nariz. Los medicamentos de acción rápida son administrados en estas formas para que penetren rápidamente en su torrente sanguíneo. Estos medicamentos comienzan a actuar más rápido que la mayoría de pastillas o píldoras. Es importante usar el medicamento de acción rápida cuando aparezca el primer signo de un dolor de cabeza en racimo.
 - Las pastillas o píldoras de venta libre usualmente no sirven para aliviar un dolor de cabeza en racimo. Esto se debe a que el dolor pudo haber desaparecido en el momento en que estos medicamentos comenzaran a actuar.
- **Oxígeno:** Algunas personas se alivian al respirar con oxígeno adicional durante el dolor de cabeza en racimo. Usted recibe el oxígeno inhalado a través de una máscara plástica especial que se coloca sobre su nariz y boca y que va conectada a un tanque de oxígeno. Este oxígeno es usado durante unos minutos y solamente durante el dolor de cabeza. Si usted necesita usar oxígeno adicional para tratar sus dolores de cabeza, su médico le indicará la forma de hacerlo.
- **Cuidados especiales:** Si usted tiene dificultad para controlar sus dolores de cabeza en racimo, puede ser necesario que consulte con un médico especialista. Algunos médicos, como los neurólogos o los que trabajan en las clínicas del dolor, se especializan en tratar los dolores de cabeza en racimo. Cuando los síntomas son severos y no son aliviados por los medicamentos, es muy raro que se necesite cirugía.

¿Pueden los dolores de cabeza en racimo causar otros problemas graves de salud?

- No es usual que los dolores de cabeza en racimo sean los causantes de otros problemas de salud graves. Usted puede presentar efectos secundarios derivados de algunos medicamentos que se usan para tratar sus dolores de cabeza en racimo. Debido al fuerte dolor que causan, los dolores de cabeza en racimo pueden desmejorar su calidad de vida. Algunas personas sienten ansiedad (preocupación) o depresión (tristeza) como consecuencia de sus dolores de cabeza. Algunas veces, las personas que presentan con frecuencia estos dolores, también tienen pensamientos suicidas. Si usted piensa en hacerse daño (suicidarse), infórmele a su médico inmediatamente.
- Algunas personas que presentan los dolores de cabeza en racimo están en mayor riesgo de contraer para siempre el síndrome de Horner. Este síndrome se caracteriza por presentar un párpado caído o muy pequeña la pupila de un ojo. Estos síntomas pueden presentarse durante un dolor de cabeza en racimo pero, usualmente desaparecen cuando el dolor pasa. Con el tiempo, estos síntomas pueden ser permanentes y presentarse en los intervalos de los dolores de cabeza.



Para conseguir apoyo emocional o mayor información: Algunas personas se sienten mejor al hablar con otras que también sufren de dolores de cabeza en racimo. Los grupos de apoyo emocional y algunas organizaciones nacionales pueden hacer que usted aprenda más acerca de estos dolores de cabeza. Pídale a su médico información acerca de los grupos de apoyo en su localidad o póngase en contacto con la siguiente organización:

- National Headache Foundation
820 N. Orleans, Suite 217
Chicago, IL 60610
Phone: 1-888-NHF-5552
Web Address: <http://www.headaches.org>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke
National Institute of Neurological Disorders and Stroke
P.O. Box 5801
Bethesda, MD 20824
Phone: 1-800-352-9424
Web Address: <http://www.ninds.nih.gov>

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Esta información sirve solamente para educar. Esta información no es el consejo médico para condiciones o tratamientos individuales. Consulte a su doctor, enfermera, o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y eficaz para usted.

Copyright © 1974-2004 MICROMEDEX Thomson Healthcare. Todos derechos son reservados.