

Headaches

A headache is a pain in the head. There are different types and causes of headaches.

Sinus Headache

A sinus headache causes pain in the front of the head and face. The pain is caused by swelling in the sinus passages that are behind the cheeks, nose and eyes. The pain is worse when bending forward and when first waking up in the morning. You may have nasal drainage or a sore throat.

Tension Headache

A tension headache is caused by muscle tension in the head and neck. Signs of a tension headache include a dull or constant throbbing pain above the eyes and across the back of the head. The pain may spread to the whole head or move into the neck and shoulders. The muscles in these areas may feel tight.

Migraine Headache

A migraine headache is caused by the swelling of blood vessels in the brain.

Things that may trigger a migraine include:

- Bright or flashing lights, loud noises or strong smells
- Certain foods or drinks such as:
 - Hard cheese
 - Processed meats such as bacon, hot dogs and deli meats
 - Wheat bread or grains with gluten
 - Additives such as artificial sweeteners or MSG
 - Caffeine found in coffee, tea, soft drinks, and chocolate
 - Red wine or other alcoholic drinks

Cefaleas

La cefalea es el dolor de cabeza. Hay distintos tipos y causas de cefalea.

Cefalea sinusal

La cefalea sinusal produce dolor en la parte frontal de la cabeza y en el rostro. El dolor se produce por la hinchazón de los senos que se encuentran detrás de las mejillas, nariz y ojos. El dolor es peor al inclinarse hacia adelante y al despertar por la mañana. Puede que tenga secreciones nasales o dolor de garganta.

Cefalea tensional

La cefalea tensional es causada por la tensión de los músculos de la cabeza y cuello. Los síntomas de una cefalea tensional son un dolor palpitante, sordo o constante, sobre los ojos y que atraviesa la parte posterior de la cabeza. El dolor puede extenderse por toda la cabeza o bajar al cuello y los hombros. Puede sentir tensión en los músculos de esta zona.

Cefalea tipo migraña

La cefalea tipo migraña es causada por la hinchazón de los vasos sanguíneos del cerebro.

Los desencadenantes de la migraña son:

- Las luces intensas o parpadeantes, los ruidos fuertes o los olores intensos
- Algunos alimentos o bebidas como:
 - queso duro;
 - carnes procesadas como el tocino, las salchichas y las cecinas;
 - el pan de trigo o los cereales con gluten;
 - aditivos como los edulcorantes artificiales o el glutamato monosódico;
 - la cafeína del café, té, bebidas gaseosas y del chocolate;
 - vino tinto u otras bebidas alcohólicas.

- Changes in the weather or air pressure
- Eye strain
- Hormone changes in women such as during a monthly period
- Medicines such as birth control pills
- Oversleeping or not getting enough sleep
- Skipping meals or going too long without eating
- Smoking or being around smoke
- Stress

Migraines cause severe pain, vision changes, and nausea or vomiting. Light, noise or some smells may worsen these signs. The pain may begin around the eye or temple and tends to be on one side of the head, but it may spread.

There may be warning signs before a migraine called an aura. Warning signs may include:

- Sudden tiredness or frequent yawning
- Visual changes such as blind spots, seeing bright lights, lines or other things that are not there, or blurred vision
- Tingling in an arm or leg

Cluster Headache

A cluster headache causes severe head pain. The headaches occur in groups or clusters. They happen 1 or more times a day over a cycle of weeks or months. At the end of a cluster cycle, the headaches will suddenly stop. They often do not come back for 6 months to a year or longer. It is not known what causes a cluster headache, but there are things that may trigger one including:

- Changes in the amount of daily sunlight during the spring and fall
- Glare from light

- Cambios climáticos o de presión del aire
- Fatiga visual
- Cambios hormonales en las mujeres como los que ocurren durante el período menstrual
- Medicamentos como los anticonceptivos
- Exceso o falta de sueño
- Saltarse comidas o pasar mucho tiempo sin comer
- Fumar o respirar el humo del tabaco
- Estrés

Las migrañas producen dolor intenso, cambios en la visión, náuseas o vómitos. La luz, el ruido o algunos olores pueden empeorar estos síntomas. El dolor puede comenzar alrededor del ojo o la sien y suele presentarse en un lado de la cabeza, pero se puede extender.

Existen señales de advertencia de una migraña, llamadas aura. Las señales de advertencia pueden ser:

- cansancio repentino o bostezos frecuentes;
- cambios a la vista como puntos ciegos, destellos o líneas brillantes u otras cosas inexistentes, o ver borroso;
- hormigueo en un brazo o pierna.

Cefalea en racimos

La cefalea en racimos produce dolor intenso de cabeza. Los dolores de cabeza se presentan en grupos o racimos. Ocurren una o más veces al día durante un ciclo de semanas o meses. Al final de un ciclo de racimos, los dolores de cabeza se detienen repentinamente. A menudo no vuelven hasta dentro de 6 meses o un año e incluso más. No se sabe qué causa una cefalea en racimos, pero hay algunos posibles desencadenantes, entre otros:

- los cambios en la cantidad de luz solar durante la primavera y el otoño;
- el brillo de la luz;

- Alcohol
- Smoking
- Certain foods
- Some medicines

Your Care

Your doctor will do an exam. Your care will be based on the signs and type of headache you have. As a part of your care you may need to:

- Take over the counter medicines such as acetaminophen, aspirin, or ibuprofen for headaches, as your doctor orders. **Do not** give aspirin to children. If over the counter medicines do not help your pain, talk to your doctor about prescription medicines.
- Apply heat or cold to your neck or head.
- Get enough sleep.
- Relax, reduce stress and use good posture.
- Eat a healthy diet and do not delay or miss meals.
- Avoid eyestrain.
- Avoid smoke and alcohol.
- Keep a headache diary or calendar to help find and avoid triggers.

Call your doctor **right away** if:

- Your headache occurs with a head injury.
- You have slurred speech, change in vision, problems moving your arms or legs, loss of balance, confusion, or memory loss.
- You have a headache with a fever, stiff neck, nausea and vomiting.
- Your headache is sudden and severe.

- el alcohol;
- el tabaco;
- ciertos alimentos;
- algunos medicamentos.

Su atención

Su médico le hará un examen. Su atención se hará según los síntomas y tipo de cefalea que tenga. Como parte de su atención, es posible que deba:

- Tomar medicamentos de venta sin receta médica como acetaminofeno, aspirina o ibuprofeno para el dolor de cabeza, según lo indique su médico. **No** dé aspirina a los niños. Si los medicamentos de venta sin receta no le ayudan a aliviar el dolor, converse con su médico sobre los posibles medicamentos con receta.
- Aplicar calor o frío en el cuello o cabeza.
- Dormir lo suficiente.
- Relajarse, reducir el estrés y adoptar una buena postura.
- Comer una dieta saludable y no retrasar o saltarse comidas.
- Evitar la fatiga ocular.
- Evitar el tabaco y el alcohol.
- Mantener un diario o calendario de sus cefaleas para ayudarle a encontrar y evitar los desencadenantes.

Llame a su médico **de inmediato** si:

- su cefalea se presenta por una lesión en la cabeza;
- tiene dificultad para hablar, cambios en la visión, problemas para mover los brazos o piernas, pérdida del equilibrio, confusión o pérdida de memoria;
- tiene cefalea con fiebre, cuello rígido, náuseas y vómitos;
- su cefalea es repentina e intensa.

- Your headache gets worse over a 24-hour period or lasts longer than one day.
- Your headache is severe and is near one eye with redness in that eye.
- You have a history of headaches, but they have changed in pattern or intensity.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Su cefalea se empeora durante un periodo de 24 horas, o dura más de un día.
- Su cefalea es severa y se presenta cerca de un ojo, con enrojecimiento en ese ojo.
- Tiene historial de cefaleas, pero han cambiado de patrón o de intensidad.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Headaches. United States Spanish