



Comprender la cefalea en racimos



No todos los dolores de cabeza son iguales

La cefalea en racimos es diferente de las demás, como por ejemplo de las cefaleas tensionales e incluso las migrañas. El dolor de esta rara afección puede ser más fuerte y puede ocurrir sin previo aviso. El dolor se mantiene en un lado de la cabeza, alrededor del ojo.

Esta se denomina cefalea en racimos porque usted tiene un grupo de dolores de cabeza que ocurren durante un período de tiempo. Este período se denomina un período en racimo. **Todo el período en racimo puede durar una semana, varias semanas, meses o incluso más.** Un dolor de cabeza durante este tiempo puede durar de 15 minutos a 3 horas.



Durante estos ataques, es posible que experimente dolores fuertes en un lado de la cabeza, alrededor del ojo.

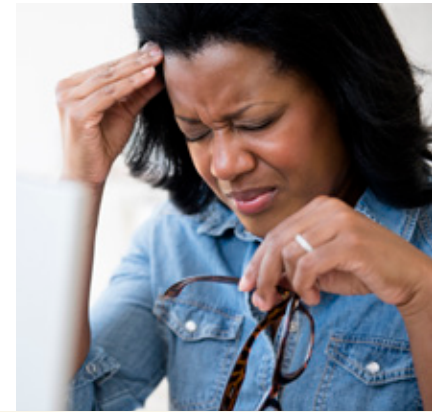
El dolor de un ataque puede ser tan fuerte que es posible que quiera gritar, llorar o lastimarse para detener el dolor. Es probable que no pueda acostarse para obtener alivio. En su lugar, puede caminar de un lado a otro hasta que el dolor desaparezca.

Los síntomas de cefalea en racimos pueden incluir:

- Dolor en un lado, alrededor del ojo
- Ojo lloroso o rojo en el mismo lado del dolor
- El oído tiene la sensación de estar tapado en el mismo lado del dolor
- La frente y la cara se sienten ruborizadas
- Párpado hinchado o caído en el mismo lado del dolor
- Congestión o secreción nasal

La cefalea en racimos puede ser difícil de diagnosticar

La cefalea en racimos puede ser confundida con otros tipos de dolores de cabeza. También puede confundirse con otras afecciones, como el dolor neural o problemas dentales. En algunos casos, puede llevar años descubrir si tiene cefalea en racimos u otro problema.



Hable de estas preguntas con su proveedor de atención de la salud:

¿Tiene síntomas todo el tiempo o solo a veces?

¿Cómo han afectado su vida los dolores de cabeza?

¿Qué parece mejorar sus síntomas?
¿Qué los empeora?

¿Debería ver a un especialista en dolores de cabeza o neurólogo?

¿Qué medicamentos ha tomado para los dolores de cabeza?

¿Qué pruebas necesitará?



Vivir con cefalea en racimos

Los períodos en racimos pueden tener un mayor impacto en su vida personal y trabajo. Pero hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a manejar el impacto en su vida. **Por ejemplo, beber alcohol y fumar pueden hacer que sea más probable que sufra un ataque de cefalea en racimos. Considere retirar esos hábitos de su vida.**



Vida personal

Puede depender de la ayuda de familiares y amigos durante los ataques. Considere pedirles que hagan sus mandados o ayuda con los quehaceres del hogar.



Vida laboral

Algunos días es posible que no pueda trabajar. Si decide hablar con su empleador, hable sobre cómo puede manejar estas repentinas interrupciones.

¿Es cefalea en racimos u otra cosa?



Marque las siguientes casillas que describan mejor cómo se siente su dolor de cabeza. Luego, hable de sus síntomas con su proveedor de atención médica para ver si posiblemente sufre uno de estos tipos de dolor de cabeza.

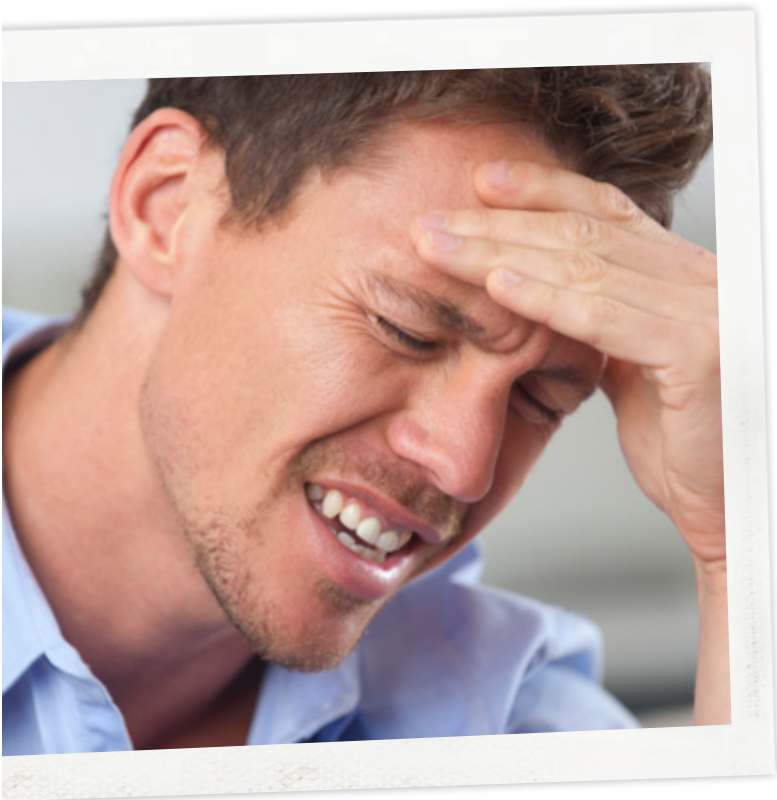
	Cefalea en racimos	Migraña
¿Con qué frecuencia tiene dolores de cabeza?	<input type="checkbox"/> Una vez cada dos días a 8 veces por día durante períodos activos que duran una semana, varias semanas o meses.	<input type="checkbox"/> Es variable
¿Cómo se siente el dolor?	<input type="checkbox"/> Ardor o que quema	<input type="checkbox"/> Punzante o palpitante
¿Dónde siente el dolor?	<input type="checkbox"/> 1 lado de la cabeza alrededor del ojo	<input type="checkbox"/> Comienza en 1 lado de la cabeza, pero puede extenderse a cualquier parte de la cabeza o cuello.
¿Qué tan rápido aparece el dolor?	<input type="checkbox"/> Repentinamente	<input type="checkbox"/> Poco a poco
¿Qué tan fuerte es el dolor?	<input type="checkbox"/> Fuerte a muy fuerte	<input type="checkbox"/> Moderado a fuerte
¿Cuánto tiempo dura el dolor si no se trata?	<input type="checkbox"/> 15 minutos a 3 horas	<input type="checkbox"/> 4 horas a 3 días
¿Qué hace durante los ataques?	<input type="checkbox"/> Caminar alrededor inquietamente	<input type="checkbox"/> Descansar y acostarse

Haga un seguimiento de sus dolores de cabeza, factores desencadenantes y síntomas



Haga una copia del siguiente diario. Úselo cada vez que tenga un dolor de cabeza. Luego, compártalo con su proveedor de atención de la salud. Esto puede ayudar a determinar qué tipo de dolores de cabeza tiene.

Fecha y hora ¿Cuánto tiempo duró? Nivel de dolor 1 = leve 2 = moderado 3 = fuerte	Describa lo que estaba pasando cuando comenzó el dolor de cabeza. (Durmiendo, haciendo ejercicio, trabajando, comiendo, bajo estrés, cambio climático, otros)	¿Qué síntomas tuvo? (Sensibilidad a la luz/ruido, náuseas, enrojecimiento facial, secreción nasal, ojo lloroso, párpado caído, otros)	¿Algo ayudó a detener el dolor?
3 de octubre 2:30 p. m. ----- 3 horas ----- Dolor = 3	Comer un bocadillo: tostadas con mermelada	Dolor alrededor del ojo derecho, párpado caído	No. Caminé alrededor de mi casa, pero no podía acostarme.
----- ----- -----			
----- ----- -----			
----- ----- -----			
----- ----- -----			
----- ----- -----			



Recursos adicionales

Consulte estas organizaciones para obtener más información sobre la cefalea en racimos:

American Academy of Neurology®

aan.com

American Headache Society®

americanheadachesociety.org

National Headache Foundation™

headaches.org