



## Ciencia & Sociedad

“ En muchos casos, un enfoque integral que no sólo se base en medicación, sino también en cambios en el estilo de vida es clave para tratar los dolores de cabeza de manera efectiva. ”

*Doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo.*

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

NEUROLOGÍA ES LA ESPECIALIDAD PARA EVALUAR Y DIAGNOSTICAR

# Dolor de cabeza: lo vital de reconocer cuándo consultar

Desde el calor y exposición solar típicos del verano hasta graves patologías neurológicas, pasando por estrés y alimentación, pueden ser causas de este síntoma común, pero no siempre basta ni se debe aliviar con analgésico.

Durante un día con calor, cuando en múltiples ocasiones hay actividades al aire libre y exposición solar, es común que muchas personas sufran dolor de cabeza. Es parte de los efectos indeseados gatillados por condiciones ambientales normales en verano, como también lo son las quemaduras solares, si bien ante este síntoma es relevante atender sus características y determinar necesidad de consulta que permita prevenir riesgos y complicaciones.

Así lo enfatiza el doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo en Clínica Biobío. Y es que varias causas pueden provocar dolor de cabeza y en su mayoría es benigno, aunque podría relacionarse con afecciones que interfieran con la calidad de vida y, en algunos casos, con la vida, lo que hace importante educar y evitar la normalización.

### Gatillantes

El especialista formado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC) explica que la cabeza puede doler por factores internos y externos, desde estrés, hormonas y patologías de base hasta alimentación, ambiente y deshidratación. Y el calor es causa frecuente.

“En temperaturas elevadas el cuerpo puede deshidratarse rápidamente, lo que puede causar dolor de cabeza”, precisa, el agua es el elemento vital porque está implicado en diversidad de procesos orgánicos y por eso su desbalance se manifiesta en distintos síntomas, y su carencia puede llegar a ser letal.

“Además, provoca vasodilatación que puede generar dolor, especialmente en personas con migrañas. La exposición al calor también puede causar fatiga o agotamiento, lo que aumenta la probabilidad de un dolor de cabeza”, detalla.

Bajo ese marco, releva que las personas más susceptibles a padecer dolores de cabeza inducidos por calor son aquellas con antecedentes de migraña, problemas cardiovasculares, hipertensión, o que no se hidratan adecuadamente.

Tensiones, problemas visuales y esfuerzo ocular sostenido, alteraciones del sueño, exposiciones a ruidos o luces intensas, consumo de alcohol y alimentos como chocolate, y condiciones médicas como sinusitis, infecciones del oído y trastornos neurológicos son otros desencadenantes de dolores de cabeza que menciona Betancur.



FOTO: JCC

### Tipos y riesgos

Ante variados factores gatillantes, existen distintos tipos de dolor de cabeza.

El neurólogo precisa que el más común es la cefalea tensional y la caracteriza como “sensación de presión alrededor de la cabeza”. De gran prevalencia es también la migraña: “un dolor pulsátil y generalmente unilateral que puede durar de 4 a 72 horas y se acompaña de náuseas, vómitos, y sensibilidad a la luz y al sonido”. También están las cefaleas en racimos, aunque menos comunes, que se presenta con episodios intensos de dolor, usualmente alrededor de un ojo. Además, están los dolores de cabeza secundarios a otra causa médica y por uso excesivo de analgésicos.

Lo expuesto evidencia la necesidad de poner atención al cuadro que podría ser la manifestación de algo más complejo que requiere diagnóstico para un tratamiento adecuado y muchas veces vital.

Primero porque “las migrañas recurrentes y aquellas crónicas afectan la calidad de vida de quien las padece”, asevera el doctor Juan Pablo Betancur.

Además advierte que “en algunos casos el dolor de cabeza puede ser signo de afecciones graves como un aneurisma cerebral, tumor cerebral o hemorragia subaracnoidea. También puede estar relacionado con un accidente cerebrovascular, aunque esto es poco frecuente”.

Y no se puede obviar que podría estar indicando la existencia de otros problemas, como de la salud mental o abuso de fármacos.