

# Doctor me duele la cabeza, ¿Qué puedo hacer?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**  
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY  
CHIROPRACTIC CLINIC  
602-955-2858

Cada año, aproximadamente 45 millones de personas en este país se quejan de dolores de cabeza también llamada cefalea. Esto equivale a aproximadamente una de cada seis personas o al 16,54% de la población.

Hay más de ocho millones de personas que visitan a su médico por razones de dolor de cabeza cada año.

Existen varios tipos de dolores de cabeza y hay varias maneras de clasificar estos diferentes tipos de dolores. Para simplificar vamos a usar una clasificación que incluye los tres mayores tipos de cefalea que ocurren en nuestra población: Dolores de cabeza por tensión, por migrañas y dolores de cabeza en racimo conocidos como "cluster headaches"

## Dolores de cabeza por tensión

Son los más comunes entre adultos y adolescentes. Estos dolores de cabeza pueden ser fuertes pero en general son más leves o moderados y van y vienen con el tiempo. Estos dolores de cabeza no tienen otros síntomas asociados y pueden aparecer por la parte trasera, la parte lateral o enfrente de la cabeza. También puede combinarse con un dolor que aparece en varias áreas del cráneo al mismo tiempo.

## Migrañas

Este tipo de dolor de cabeza se describe típicamente como algo punzante. Puede durar entre varias horas o varios días y típicamente ocurre entre una vez y cuatro veces al mes. Aparte de sentir dolor de cabeza se presenta muchas veces con otros síntomas como sensibilidad a la luz, sensibilidad al ruido y olores y también puede presentarse con náuseas o vómito y la pérdida del apetito. Uno puede sentir problemas estomacales al mismo tiempo. Este tipo de dolor de cabeza también puede afectar a niños. Uno puede ver al niño pálido, sintiéndose mareado, quizás con la vista borrosa y hasta puede tener fiebre y malestar estomacal.

## Dolores de cabeza en racimo

Este tipo de dolor de cabeza es un poco más severo. Uno podría tener un dolor muy fuerte y punzante y muchas veces aparece alrededor de un ojo. También puede palpar el tejido alrededor del ojo. Este dolor de cabeza puede ser tan intenso que una persona no se puede quedar quieta. Estos dolores de cabeza vienen generalmente en grupos (en racimo). Este tipo de dolor puede ocurrir varias veces al día y puede durar

hasta semanas o meses. Los dolores de cabeza de este tipo duran entre 15 minutos y 3 horas y también pueden interrumpir el sueño. Este tipo de dolor de cabeza generalmente desaparece por completo por un tiempo y estos períodos de no tener dolor de cabeza pueden durar meses o hasta años. Este tipo de dolor de cabeza afecta más a los hombres que a las mujeres.

Dependiendo de qué tipo de dolor de cabeza tiene, la quiropráctica puede ayudar mucho. Los dolores de cabeza por tensión o migrañas responden muy bien a los ajustes quiroprácticos. El mecanismo es que el ajuste quita presión o irritación a los nervios de la parte superior del cuello, relajando los tejidos de la cabeza y el cuello, muchas veces ofreciendo alivio a estos problemas.

Los dolores de cabeza en racimo son más difíciles, pero también pueden responder a los ajustes quiroprácticos y vale la pena intentarlo para evitar tanto sufrimiento y pérdida de alegría en su vida.

Finalmente quiero decirle que busque atención médica inmediata si experimenta el peor dolor de cabeza que haya tenido, pierde la visión o el conocimiento, tiene vómitos incontrolables o si su dolor de cabeza dura más de 72 horas con menos de 4 horas sin dolor.



## GRAN OFERTA

Por la compra de una faja lleva una cinturilla a solo \$20

El precio regular de la cinturilla es de \$60



**LATIN FASHION LLC**  
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA

**480-665-8180**

62 N. STAPLEY DR.  
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ  
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



**BUENO** ✓  
GARAGE DOORS



**REPARACIONES EN CUALQUIER TIPO DE PUERTAS DE GARAJE**

**ESPECIAL**  
**\$799** PUERTA 16' X 7'  
MOTOR E  
INSTALACIÓN

**SERVICIO EL MISMO DÍA**  
**GARANTIZAMOS NUESTRO TRABAJO**

*¡Estimados gratis!*

¿Paneles, Resortes o Cables Rotos?

Tenemos todo lo que necesitas para tu puerta de garaje

**602-367-9316**