



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE DOLOR DE CABEZA



1. **Permanecer en reposo** en un lugar tranquilo, fresco, con buena ventilación y poco ruido.



2. **Evitar** la exposición a luces muy fuertes o a la luz directa del sol.



3. **Evitar ruidos altos o molestos.**



4. **No consumir** dulces en exceso, chocolate, comidas grasosas ni bebidas gaseosas.



5. **Mantener una buena hidratación** durante el día y evitar el consumo excesivo de alcohol o bebidas con cafeína.



6. **Mantener horarios regulares de sueño**, procurando dormir y descansar lo suficiente.



7. **Después de superar el episodio**, realizar actividad física moderada de manera regular, ya que puede ayudar a evitar que vuelva a presentarse.



8. **Llevar un registro de los episodios de dolor de cabeza**, anotando cada cuánto ocurren, cuánto duran y qué podría desencadenarlos. Esta información será útil para el médico en el diagnóstico y el tratamiento.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Dolor de cabeza que aparece de repente, es muy fuerte y se siente como “el peor dolor que ha tenido en su vida”.



Dolor de cabeza acompañado de fiebre o de rigidez en el cuello.



Visión borrosa o cambios en la visión que no desaparecen.



Convulsiones, desmayos, cambios en la conducta o confusión.



Dolor de cabeza que empieza después de hacer ejercicio muy intenso o luego de un golpe leve en la cabeza.



Primer episodio de dolor de cabeza fuerte, especialmente en mujeres embarazadas o mayores de 40 años.



Sensación de debilidad, adormecimiento, pérdida del equilibrio o dificultad para caminar.



Dolor de cabeza que no mejora con los analgésicos de uso común.



Dolor de cabeza acompañado de vómitos continuos.