



Material Educativo de Cefaleas Su Visita al Doctor: Como Alcanzar un Resultado Satisfactorio

No importa lo bien preparado que pueda uno sentirse, una vez que se sienta ante el médico usted puede encontrarse incapaz de hablar o divagando sin comunicar lo que realmente quiere decir...para la frustración de todos, y a menudo con poco o nada ganado hacia la conclusión de la visita. Esto es particularmente cierto para enfermedades como dolor de cabeza, en donde el problema médico es en gran parte subjetivo en naturaleza y una historia concisa y exacta es crítica para un manejo eficaz. Como paciente de dolor de cabeza, ¿qué puede usted hacer para maximizar el beneficio de su visita al médico?

Primero, sepa que a pesar de lo frecuente que son los dolores de cabeza (y la migraña en particular), relativamente pocos médicos son expertos en diagnóstico de dolor de cabeza y su tratamiento. A menos que el médico que usted vea sea un experto en la subespecialidad en medicina de cefalea (dolor de cabeza), se le aconseja que se familiarice con algunos de los fundamentos más básicos de dolor de cabeza. Por ejemplo (y esto es un hecho desconocido para muchos médicos competentes), más del 90% de pacientes que se presentan sin complicaciones para evaluación de dolor de cabeza tienen migraña o migraña probable como la causa de su dolor de cabeza; sabiendo esto, debe tomar el tiempo para aprender las características clínicas comunes de migraña y determinar si éstas se “ajustan” a su dolor de cabeza. ¿Dónde puede ser obtenida fácilmente tal información? Aunque este es el tema de otro “Toolbox”(Material Educativo de Cefaleas), la “American Headache Society” (www.americanheadachesociety.org) y “National Headache Foundation” (www.headaches.org) mantienen excelentes paginas de internet que ofrecen educación al paciente, y a través de éstos usted también puede encontrar libros de autoayuda para pacientes producidos por autores acreditados.

Si tiene migraña, otro desorden primario de dolor de cabeza, o cefaleas que reflejan una condición médica, hay cierta información específica que será útil a su médico: (1) ¿Cuándo empezó usted a tener dolores de cabeza lo suficientemente molestos como para interrumpir sus actividades diarias? (¿Como un joven adolescente? ¿Durante un embarazo? ¿El verano pasado? ¿Ayer?); (2) ¿Con qué frecuencia está usted sufriendo cefaleas, y con qué frecuencia son esos dolores de cabeza lo suficientemente severos como para interrumpir sus actividades rutinarias? (Un diario sencillo y sincero de dolor de cabeza puede ser muy útil en proporcionar respuestas, y en otro de nuestros materiales educativos de cefalea proporcionamos tal diario; si es posible, complete el diario durante el mes antes de su visita y tráigalo con usted); (3) ¿Cuál es la naturaleza de su cefalea? (Por ejemplo, la duración típica, el tipo de dolor, y la ubicación del dolor, los síntomas asociados como la náusea, la sensibilidad a luz/sonido, lagrimeo, rinorrea); (4) ¿Ha ocurrido algún cambio reciente en la naturaleza o en la frecuencia de sus dolores de cabeza? (Y si es así, ¿cómo han cambiado?); (5) ¿Qué medicinas ha usado en el pasado para prevenir los dolores de cabeza o para tratarlos cuando ocurren? (¿Y cuál fue su reacción a esas medicinas?); (6) ¿A qué tratamiento diagnóstico se ha sometido? (Por ejemplo, tomografía computarizada del cerebro o resonancia magnética, punción lumbar, angiografía cerebral); (7) ¿Qué medicinas toma usted ahora para su cefalea? (¿Cual es la dosis, y con qué frecuencia toma usted estas medicinas?; incluyendo medicinas sin receta); (8) ¿Cuales son los componentes principales de su historial médico, y que otras medicinas está tomando?

Traiga con usted cualquier documento médico relevante...pero evite pasarse de la raya. Poco desanima a un médico más que un paciente que



llega con múltiples radiografías y escaners que llenarían un carrito de la compra y un paquete grueso de documentos médicos sin organizar (y en gran parte irrelevantes); aunque los CDs sean más fáciles de transportar, hacen poco a la hora de reducir el tiempo y el esfuerzo que requerirá para su médico el revisar su contenido. Antes de su visita, trate de componer un historial coherente de los dolores de cabeza, un historial clínico, y una lista de medicinas (y dosis) que toma actualmente que no exceda de 1 página de largo. Intente obtener copias de cualquier informe de escaners o angiografías cerebrales que usted ha tenido en el pasado, junto con copias de cualquier resumen o informe de alta de hospitalizaciones relacionadas a sus cefaleas o notas clínicas de visitas medicas para la evaluación del dolor de cabeza en el pasado.

Como ha sido mencionado anteriormente, aprenda algo acerca del tema de cefalea antes de ver al médico. Consultar con un médico con respecto a un dolor de cabeza sin tener idea alguna de qué es la “migraña” o cómo puede ser tratada, no le ayudara a llegar a un plan de tratamiento eficaz. Esté preparado para hacer preguntas como: ¿Debo tomar alguna medicina preventiva para mi cefalea? ¿Qué puedo utilizar para un dolor de cabeza agudo si tengo muchas náuseas y no puedo tragar pastillas? ¿Qué efectos secundarios de las medicinas debo esperar? ¿Qué estrategias no medicinales debo seguir para controlar mejor mi cefalea? ¿Qué es más seguro para tomar si estoy tratando de quedar embarazada?

En resumen, para optimizar su visita: venga armado con algún conocimiento sobre cefalea, traiga un historial conciso que refleje los componentes individuales mencionados anteriormente, y traiga también sus informes médicos pasados relevantes a la evaluación del dolor de cabeza. Con suerte, si el diagnóstico es exacto, y el médico tiene experiencia en manejar cefaleas, sus oportunidades para mejorar son excelentes.

John F. Rothrock, MD
Professor and Vice Chair
Director, Headache Treatment and Research Program
University of Alabama at Birmingham
Birmingham, AL, USA

Traducido por Luzma Cardona MD y Stephen Loder