

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org
www.nacerlatinoamericano.com

¿Qué puedo tomar para el dolor de cabeza estando embarazada? Junio 2008

CEFALEA y EMBARAZO

El dolor de cabeza es más frecuente en el primer trimestre debido probablemente a cambios hormonales y aumento de volumen y en el tercer trimestre debido a la postura y tensión para cargar un peso extra.

Habitualmente no son problemas graves, pero ocasionalmente durante la segunda mitad del embarazo las cefaleas pueden deberse a elevada presión arterial (pre-eclampsia) y debe tratarse inmediatamente.

El estrés, la fatiga, la falta de sueño, la abstinencia a la cafeína, la sensación de hambre (disminución de glucosa en la sangre) y la deshidratación suelen asociarse con cefalea.

Los siguientes consejos pueden prevenir o aliviar su dolor de cabeza:

CONSEJOS HABITUALES

- Reduzca el estrés, haga ejercicios relajantes y ponga paños fríos en la nuca
- Descanse en cuarto oscuro y tranquilo.
- Duerma lo suficiente.
- Coma frecuentemente y porciones pequeñas (evita la hipoglicemia).
- Masajee las sienes, hombro y cuello.
- Use compresas calientes o frías en senos nasales, nariz, ojos y sienes.
- Disminuya la ingestión de chocolate, maní y carnes preservadas.

CONSULTE al PROFESIONAL cuando:

- Tenga dolor violento y repentino que la despierta.
- El dolor se acompañe de fiebre y rigidez de cuello.
- Se le nubla la vista.
- Arrastra las palabras al hablar.
- Se acompaña de náuseas y vómitos.
- Si ha tenido presión alta antes de embarazarse.

RECOMENDACIONES

Aunque la cefalea durante el embarazo, es generalmente benigna, no se confíe y comuníquese con el profesional en caso de tener algún síntoma arriba detallado o aumenta su intensidad, o su frecuencia o se prolonga en el tiempo. No se automedique.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Centro de Enseñanza del Embarazo. Dolores de cabeza.
http://www.nacersano.org/centro/9246_10323.asp

