

Cefaleas en racimos, tensionales y migrañosas

Una cefalea o dolor de cabeza se siente dentro de la cabeza, por encima de los ojos o en la base del cráneo. Hay tres tipos habituales de dolores de cabeza: en racimos, tensionales y migrañosos.

Cefalea en racimos

Quiénes tienen más probabilidad de padecerla:

- Hombres de 20 a 29 años
- Mujeres y niños

Por qué ocurre:

- Posiblemente debido a una liberación de histamina (la hormona responsable de las reacciones alérgicas) y serotonina (una sustancia responsable de enviar señales entre los nervios) en el cerebro

Síntomas:

- Dolor, escurrimiento nasal o sudoración en un lado de la cara
- Hinchazón, lagrimeo, enrojecimiento, dolor o caída en la zona de los ojos

Factores de riesgos y desencadenantes:

- Posiblemente un problema en el hipotálamo (un área del cerebro que produce hormonas)

Cefalea tensional

Quiénes tienen más probabilidad de padecerla:

- Mujeres
- Adolescentes y adultos mayores

Por qué ocurre:

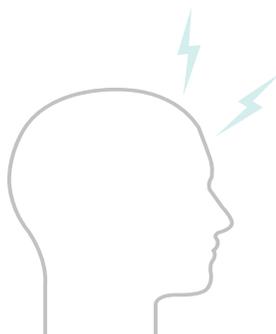
- Posiblemente debido a una sensibilidad al dolor

Síntomas:

- Leve dolor de cabeza
- Sensibilidad en el cuero cabelludo, el cuello o los hombros

Factores de riesgos y desencadenantes:

- Estrés



Migraña

Quiénes tienen más probabilidad de padecerla:

- Personas de 30 a 39 años
- Mujeres (sobre todo en la menstruación)

Por qué ocurre:

- Posiblemente por la genética o por el entorno en el que vive una persona

Síntomas:

- Náuseas y vómitos
- Dolor en un lado de la cabeza
- Puntos ciegos u otros cambios en la visión
- Sensibilidad a la luz y al sonido

Factores de riesgos y desencadenantes:

- Ciertos alimentos, como productos horneados, chocolate y jugos de frutas
- Saltarse comidas o ayunar
- Estrés y otros factores mentales
- Luces brillantes, sonidos fuertes y olores inusuales
- Cambios en el sueño, como falta de sueño o dormir demasiado
- Cambios en el clima o la presión atmosférica (por ejemplo, viajar en avión)
- Antecedentes familiares de cefaleas migrañosas

Para obtener más información sobre los dolores de cabeza y otras condiciones de salud física y mental relacionadas con el 9/11, visite nyc.gov/911health y haga clic en la pestaña "**Enrollees**" (**Inscritos**), después en "**Health Conditions**" (**Condiciones de salud**).

Para obtener apoyo de salud mental gratis y confidencial, comuníquese con NYC Well (NYC Sana). La atención está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, y en más de 200 idiomas: Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en nyc.gov/nycwell.

El Registro de Salud del World Trade Center del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York da este material. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a wchr@health.nyc.gov.