

Consejos para controlar los dolores de cabeza



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Intente evitar situaciones que le provoquen estrés y ansiedad.
- Pruebe con meditaciones o ejercicios de relajación.
- Duerma aproximadamente 8 horas por noche.
- Lleve una dieta saludable, que incluya frutas y verduras.
- Beba té u otras bebidas con cafeína.
- Beba suficiente líquido (al menos 6-8 tazas al día).
- Pruebe con la acupuntura.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés). Los analgésicos de venta libre (OTC) pueden ayudar con el dolor leve a moderado. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.

- Acetaminofeno (Tylenol)
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés), como ibuprofeno (Advil o Motrin) y aspirina
- Si estos medicamentos no funcionan, hable con su equipo de atención médica.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica si necesita medicamentos con receta.

- Los opioides son útiles para el dolor moderado a intenso.
- Otros tipos de medicamentos que pueden ayudar a aliviar el dolor son los antidepresivos, los anticonvulsivos o los esteroides.
- Su equipo de atención médica puede recetarle antibióticos si una infección está causando su dolor.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si tiene mareos o siente que se va a desmayar
- Si tiene visión borrosa, visión doble o dificultad para ver con normalidad
- Si se vuelve sensible a las luces o los ruidos
- Si tiene dificultad para moverse o hablar
- Si ha tenido migrañas antes, pero ahora se siente peor de lo habitual



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/dolor o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.