

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

CR ConsumerReports™

ACR®
AMERICAN COLLEGE OF
RADIOLOGY



Pruebas de Imágenes para Dolores de Cabeza Cuándo Necesita una Tomografía Computarizada (CT) o una Imagen por Resonancia Magnética (MRI)—y cuándo no las necesita

Las CT scan y MRI se conocen como pruebas de imágenes porque toman fotos o imágenes del interior del cuerpo. Mucha gente que sufre dolores de cabeza muy fuertes quieren que les hagan estas pruebas. Desean saber si lo que causa sus dolores de cabeza es un problema grave, como un tumor en el cerebro. Pero, la mayoría del tiempo, usted no necesita estas pruebas. A continuación se da la razón:

Las pruebas de imágenes casi nunca ayudan.

Los médicos atienden a muchos pacientes por dolores de cabeza. Y la mayoría de ellos sufren de migrañas o dolores de cabeza causados por la tensión. Ambos tipos de dolores de cabeza pueden ser muy dolorosos. Sin embargo, una CT o una MRI rara vez muestran la razón por la que ocurre el dolor de cabeza. Y no le ayudan a aliviar el dolor.

Un doctor puede diagnosticar la mayoría de los dolores de cabeza durante una consulta en el consultorio. El médico le hace preguntas acerca de su salud y sus síntomas. A esto se le conoce como historial médico. Luego, el médico realiza una prueba de sus reflejos, que se conoce como un examen neurológico. Si su historial médico y su examen son normales, las pruebas de imágenes no mostrarán un problema grave.



Las CT tienen riesgos.

Una CT scan de la cabeza usa una dosis baja de radiación. Esto podría aumentar ligeramente el riesgo de efectos dañinos. Es posible que los riesgos de la exposición a la radiación se acumulen, así que es mejor evitar la radiación innecesaria.

Los resultados de su prueba también podrían ser poco claros. Esto puede llevar a más pruebas y hasta a un tratamiento que no necesite.

Las pruebas de imágenes son muy caras.

El costo de una CT scan o de una MRI varía de unos \$500 hasta más de \$1,000. Esto depende de la prueba y de dónde se realice. Los costos de una tomografía podrían ser más altos si los resultados no están claros y si su médico ordena más pruebas o tratamiento.

¿Cuándo debería someterse a una prueba de imágenes para dolores de cabeza?

Es posible que en algunos casos usted necesite una CT o una MRI. Posiblemente necesite una si su médico no puede diagnosticar su dolor de cabeza, basándose en su examen e historial médico. O posiblemente necesite una de estas pruebas si el examen detecta algo que no sea normal.



Es posible que usted también necesite una CT o una MRI si sufre de dolores de cabeza raros. Consulte a su médico de inmediato si:

- Sufre de dolores de cabeza repentinos o siente como que algo está explotándole en la cabeza.
- Sus dolores de cabeza son distintos de otros dolores de cabeza que haya sufrido, especialmente si tiene más de 50 años de edad.
- Sus dolores de cabeza suceden después de una actividad física.
- Sufre de dolores de cabeza con otros síntomas graves, como una pérdida del control, un ataque epiléptico o un arranque de cólera, o un cambio en lenguaje o agudeza mental.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2016 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Asociación Americana de Radiología. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Cómo tratar un dolor de cabeza

Usted puede aliviar la mayoría de los dolores de cabeza siguiendo estos pasos:

Evite los factores provocadores. Los factores provocadores son eventos que pueden causar dolores de cabeza. Estos consejos pueden ayudarle a evitar los factores provocadores:

Si sufre de migrañas:

- Use lentes oscuros bajo luces brillantes.
- No se salte comidas, y manténgase hidratado bebiendo mucha agua.
- Evite el consumo de alcohol, carne con nitratos agregados (como las carnes frías) y los quesos añejos (quesos duros y secos, como el parmesano).

Si sufre de dolores de cabeza por la tensión:

- Evite cansarse demasiado.
- Mantenga la espalda y el cuello rectos cuando se siente o se ponga de pie.
- Mantenga la mandíbula relajada (no apretada).

Deje de fumar. Fumar puede provocar los dos tipos de dolor de cabeza.

Controle la tensión. Pruebe la meditación, yoga, ejercicios de estiramiento, u otras actividades que le ayuden a relajarse.

Duerma suficiente. Propóngase dormir de seis a ocho horas por noche. Fije una hora regular para acostarse y despertarse. Evite ver televisión o usar una computadora justo antes de dormir.

Haga suficiente ejercicio. El ejercicio regular, como una caminata rápida, andar en bicicleta, o nadar, puede reducir la tensión y aliviar ambos tipos de dolor de cabeza.

Los medicamentos para el dolor que se venden sin receta pueden ayudarle:

- El acetaminofeno (Tylenol o genérico), ibuprofeno (Advil o genérico), naproxeno (Aleve o genérico) o una combinación de aspirina, ibuprofeno y cafeína (Excedrin Extra Strength, o genérico). Puede comprarlos todos sin una receta. Las versiones genéricas, incluidas las marcas de tiendas, cuestan menos y son tan seguras y eficaces como las pastillas de marca.
- Trate de no tomar ninguna de estas pastillas más de una o dos veces a la semana. El uso excesivo puede empeorar los dolores de cabeza y causar efectos secundarios.

Para aliviar las migrañas graves, pregúntele a su médico acerca de estos medicamentos recetados:

- Triptanos, como el rizatriptán (Maxalt o genérico) Y el sumatriptán (Imitrex o genérico)
- Bloqueadores Beta, como el propranolol (Inderal o genérico).