¿Sufres de dolores de cabeza?

Probablemente no necesites una tomografía (CT scan) ni una resonancia magnética (MRI).

Estas son las razones:

- Las pruebas de imagen por lo general no muestran por qué estás sufriendo dolores de cabeza y no aliviarán tu dolor.
- Tienen riesgos, incluyendo la exposición a la radiación.
- Son costosas.

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor? Encuentra del otro lado 5 ideas fáciles.

CR_RackCard_Headaches_SP.indd 1 2/3/17 4:40 PM

La mayoría de los dolores de cabeza son causados por tensión o son migrañas. Lee a continuación algunos pasos que puedes seguir para sentirte mejor:

1. **Habla con tu médico sobre las causas de tus dolores de cabeza, y después haz tu mejor esfuerzo por evitar estas cosas.**
2. **No fumes.**
3. **Maneja el estrés. Intenta meditar, hacer yoga, estirarte u otras actividades relajantes.**
4. **Duerme bastante. Trata de dormir entre 6 y 8 horas cada noche.**
5. **Prueba analgésicos que no requieran de receta médica como Tylenol®, Advil®, Aleve®, o Excedrin® Extra Strength.**

Aún habrá situaciones en las que podrías necesitar una CT scan o MRI. Habla con tu médico sobre tus síntomas, en especial si tus dolores de cabeza son repentinos, diferentes a otros dolores de cabeza que hayas tenido, más dolorosos de lo normal o si también tienes otros síntomas como un cambio en tu habla o agilidad mental.

CR Consumer Reports™

Choosing Wisely®

An initiative of the ABIM Foundation

Con agradecimiento al Colegio Estadounidense de Radiología
(American College of Radiology)

Conoce más en
www.ConsumerHealthChoices.org/headache

Esta información es para ser usada cuando hables con tu proveedor de cuidados de salud. No es un substituto para los consejos o tratamiento médico. Usa esta información bajo tu propio riesgo.

©2017 Consumer Reports