

¿QUÉ HACER EN CASO DE PADECER CEFALEA?

- Evite la automedicación.
- Acudir a un hospital o centro de salud.
- La cefalea es una enfermedad que requiere de la atención de un especialista y de un adecuado diagnóstico.
- Cumplir con la prescripción médica realizada por el doctor.
- Aprenda técnicas de relajación,
- Reducir el consumo de café y alcohol
- Tener hábitos alimenticios saludables
- Duerma lo suficiente.

Es muy útil informar al médico los síntomas que se presenta, los tratamientos recibidos y de qué manera la enfermedad está afectando su vida individual, familiar y social.

COMO MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LAS FUNCIONES CEREBRALES SUPERIORES

- Practicar ejercicios matemáticos simples todos los días
- Leer un libro ayuda a potenciar la creatividad, mejorar la memoria y agilizar los procesos mentales.
- Aprenda el significado de una palabra nueva todos los días.
- Memorice números telefónicos, listas de compras, actividades o de palabras.
- Realice mapas de calles y lugares donde desea ir
- Escoja una fotografía y describa todo lo que observa en la imagen.
- Algunos días use la mano contraria a la que usa comúnmente para lavarse los dientes, peinarse, escribir, comer.
- Mantener una alimentación saludable
- Descanse/ duerma lo suficiente

TODAS ESTAS ACTIVIDADES GENERARAN NUEVAS CONEXIONES CEREBRALES.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD. CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Psicoeducación para pacientes con cefalea en relación con las funciones cerebrales superiores afectadas.



Autores: - David A. Ochoa
- Luís F. Santander

Tutora del proyecto de investigación:
- Dra. Isabel Cando

El Objetivo del presente documento es psicoeducar a los pacientes acerca de las afectaciones en las funciones cerebrales superiores provocadas por la cefalea.

CEFALEA

La Cefalea (dolor de cabeza) se caracteriza por un dolor pulsátil, explosivo u opresivo alrededor del cráneo. Es una enfermedad multifactorial que afecta a las personas entre los 18 a 65 años aproximadamente

¿Cuáles son los principales síntomas de la cefalea?

Los principales síntomas son: fotofobia (mayor sensibilidad a la luz), fonofobia (mayor sensibilidad a los ruidos), parpados más cerrados, lagrimeo, náuseas, vomito, debilidad en las extremidades.

¿Cuáles son los tipos de cefalea más comunes?

Las cefaleas más comunes son: La cefalea tensional, de racimos, migraña o jaquecas y cefalea atribuida a un traumatismo craneal.



FUNCIONES CEREBRALES SUPERIORES

Las funciones cerebrales superiores son un conjunto de capacidades que sirven a las personas para cumplir con las tareas y actividades que realizan diariamente.

¿Cuáles son las funciones Cerebrales superiores?

Son: la orientación, atención-concentración, memoria, el lenguaje, la lectura-escritura y las funciones ejecutivas.

Por medio de la investigación: Funciones cerebrales superiores en pacientes con cefalea. Hospital Provincial General Docente Riobamba, 2018-2019, se pudo determinar que la Función Cerebral Superior con mayor afectación es la memoria, seguido de la atención y concentración y en menor porcentaje el lenguaje y las funciones ejecutivas.

Varios síntomas de la cefalea dificultan la óptima ejecución de las funciones cerebrales superiores.

¿QUÉ AFECTACIONES PRODUCE LA CEFALEA EN LAS FUNCIONES CEREBRALES SUPERIORES?

Atención y Concentración

Se presenta una distractibilidad marcada que dificulta una ejecución óptima de las tareas y actividades en el ámbito laboral y académico.

Memoria

Dificultad para recordar el nombre de alguien que acaban de conocer, números telefónicos previamente aprendidos o algo que terminaron de leer, llaman a las personas por nombres equivocados, omiten ingredientes en recetas que han realizado en otras ocasiones u olvidan porque motivo entraron en una habitación

Lenguaje

Se presentan problemas con la lectura, el dictado, copiado de oraciones, complicaciones en la fluidez semántica y fonológica

Funciones Ejecutivas

Se presentan complicaciones en la organización de información para un examen o presentación de un trabajo, planificación de las actividades que se realizara durante el día, en la búsqueda de alternativas eficientes para resolver un problema y en la toma de decisiones.