

Headaches



REMEMBER YOU CAN CALL 24 HOURS A DAY, SEVEN DAYS A WEEK.

HEADACHES

There are many kinds of headaches. The most common are tension headaches and migraine headaches.

TENSION HEADACHES usually feel like a dull ache on both sides of the head or a tight band around the head.

MIGRAINE HEADACHES produce moderate to severe throbbing or pounding, often on one side of the head. Nausea, vomiting, dizziness, and sensitivity to light are common.

WHAT TO DO:

- Call your doctor for an appointment to talk about your headaches.
- Keep a headache diary with a list of foods and drinks associated with your headaches. This might help your doctor figure out which type of headache you have and what causes them.
- Reduce stress. Eat right. Get plenty of rest. Exercise regularly. Avoid things that cause your headaches. Take medications as prescribed.

CALL YOUR DOCTOR RIGHT AWAY IF:

- You have 3 or more headaches per week.
- You must take pain relievers daily.
- You have a stiff neck.
- You have a fever with a headache.
- You have the worst headache of your life.
- You get confused, unsteady, can't talk, or have blurred vision, weakness, or numbness.



Community Care of North Carolina

Funding provided by the N.C. Foundation for
Advanced Health Programs, Inc.



**The Right Call
Every Time.**
Your Medical Home.

**The Right Call Every Time.
Your Medical Home.**



RECUERDE QUE PUEDE LLAMAR LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

DOLORES DE CABEZA

Hay muchos tipos de dolores de cabeza. Los más comunes son los dolores de cabeza por tensión y las migrañas.

DOLORES DE CABEZA POR TENSIÓN: Normalmente, la sensación es un dolor sordo en ambos lados de la cabeza o como si tuviera una banda ajustada alrededor de la cabeza.

MIGRAÑAS: producen palpitaciones o latidos de moderados a severos, a menudo en un costado de la cabeza. Las náuseas, vómitos, mareos y la sensibilidad a la luz son síntomas comunes.

QUÉ HACER:

- Llame a su médico para pedir una cita para hablar sobre los dolores de cabeza.
- Lleve un diario de los dolores de cabeza con una lista de los alimentos y bebidas asociados con dichos dolores. Podrían ayudarle a su médico a descubrir qué tipo de dolor de cabeza tiene usted y qué los causa.
- Reduzca el estrés. Coma bien. Descanse mucho. Haga ejercicio en forma regular. Evite aquellas cosas que le causan los dolores de cabeza. Tome sus medicamentos de acuerdo a lo indicado.

LLAME A SU MÉDICO DE INMEDIATO SI:

- Tiene 3 o más dolores de cabeza por semana.
- Debe tomar analgésicos todos los días.
- Tiene el cuello rígido.
- Tiene fiebre con dolor de cabeza.
- Tiene el peor dolor de cabeza de su vida.
- Se siente confuso, inestable no puede hablar o tiene la visión borrosa, debilidad o adormecimiento.



Community Care of North Carolina



**Siempre La
Llamada Correcta.**
Su Hogar Médico.

SIEMPRE LA LLAMADA CORRECTA.

SU HOGAR MÉDICO.