

**¿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.**

**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.

 **Cómo Elegir Sabiamente®**

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*



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

**Conoce más en**

**[www.choosingwisely.org/patient-resources](http://www.choosingwisely.org/patient-resources)**

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

©2017 Consumer Reports