

Más del 80% de los pacientes con **migraña** (patología que afecta al 13% de la población en España) reconocen que **la enfermedad disminuye su rendimiento laboral** y más de la mitad tiene que **interrumpir su actividad** en algún momento. Además la enfermedad suele afectar más al final de la jornada laboral.



Definición y Síntomas

La Cefalea es un **malestar muy incapacitante** que merma la calidad de vida. Los **tratamientos solo palian** esta dolencia con la que muchas personas se ven obligadas a convivir. Puede provocar:

- Náuseas y/o vómitos.
- Fotofobia o fonofobia.
- Intolerancia a los olores.
- Inyección conjuntival.
- Lagrimeo.
- Congestión nasal.
- Sudoración profusa.
- Ptosis.



¿Qué causa la cefalea?

Estrés, ansiedad, depresión.

Cambios horarios: fines de semana, vacaciones.

Alimentación: alcohol, quesos, comidas ricas en nitritos (carne curada), aspartamo.

Ayuno.

Estímulos visuales, olores, cambios atmosféricos.

Fármacos: nitroglicerina, reserpina, estrógenos.

Dormir más o menos de lo recomendado.



¿Cuándo acudir al médico?

Los expertos recomiendan acudir al médico si **las jaquecas no cesan** o si el **malestar es extremadamente fuerte.**

Las cefaleas **son la queja mayoritaria** de quienes acuden a los especialistas en neurología.

La **frecuencia** y la **intensidad** de las crisis, así como los síntomas asociados al malestar son algunas de las variables que los neurólogos utilizan para dictaminar su diagnóstico.

Promoción de la Salud

