

El dolor de cabeza desde la farmacia

El dolor de cabeza afecta a gran parte de la población y sus causas pueden ser muy variadas. En esta infografía encontrarás consejos para tratar el dolor de cabeza desde la farmacia.



- 1 En España, el dolor de cabeza genera **14.000 consultas en neurología al mes**¹.
- 2 Más de **5 millones de españoles** padecen **migraña**².

Tipos de dolor de cabeza³

- 1 **Migraña:** presenta episodios recurrentes de cefalea.
- 2 **Dolor de cabeza por tensión:** dolor constante y sordo en ambos lados de la cabeza.
- 3 **Dolor de cabeza en racimos:** dolor punzante detrás o alrededor de un ojo.
- 4 **Dolor de cabeza por esfuerzo:** dolor punzante debido al ejercicio físico intenso.

Síntomas más habituales⁴

- ⚠ **Dolor en ambos lados** de la **cabeza**
- ⚠ **Opresión** en la cabeza
- ⚠ **Rigidez** en **hombros, cuello y mandíbula**
- ⚠ **Sensibilidad** al **ruido** o a la **luz**
- ⚠ **Cambios en la visión**
- ⚠ **Náuseas**

Causas⁴

- ⚠ **Genética**
- ⚠ **Depresión, estrés y/o ansiedad**
- ⚠ **Cambios climáticos**
- ⚠ **Insomnio**
- ⚠ **Posición anormal** sostenida del **cuello o cabeza**
- ⚠ **Abuso** de productos como **café, alcohol, fármacos** y algunos alimentos (**cacao, picantes...**)

Prevención de la cefalea⁵

- ✓ Realizar **ejercicio físico**.
- ✓ Mantener una **dieta sana y equilibrada**.
- ✗ **Evitar el alcohol y el tabaco**.
- ✗ **No abusar de fármacos ni cafeína**.

Consejos para combatir el dolor de cabeza⁵

- Beber abundante agua.**
- Descansar en un lugar tranquilo y sin luz.**
- Colocar un paño frío en la cabeza o ducharse con agua caliente y fría.**
- Realizar técnicas de relajación.**
- Llevar un registro de los dolores de cabeza.**
- Consultar al médico de referencia.**
- Solicitar ayudar si se presentan síntomas con mucha frecuencia y/o depresivos.**
- Tomar algún medicamento de venta libre recomendado por el farmacéutico para episodios puntuales.**

1. El dolor de cabeza genera 14.000 nuevas consultas al mes en España (2018). La Vanguardia Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vida/20180122/44213435099/el-dolor-de-cabeza-genera-14000-nuevas-consultas-al-mes-en-espana.html> [Acceso: 25/06/2020]
 2. La migraña afecta a 5 millones de españoles y el 50% se automedica (2019). Redacción Médica. Disponible en: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/neurologia/la-migrana-afecta-a-5-millones-de-espanoles-y-el-50-se-automedica-9211> [Acceso: 25/06/2020]
 3. ¿Qué tipos de dolores de cabeza existen? (2019). MedicalNewsToday. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326702> [Acceso: 20/07/2020]
 4. Dolor de cabeza. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003024.htm> [Acceso: 19/06/2020]
 5. Migrañas: medidas simples para prevenir el dolor. MayoClinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/migraine-headache/in-depth/migraines/art-20047242> [Acceso: 17/07/2020]