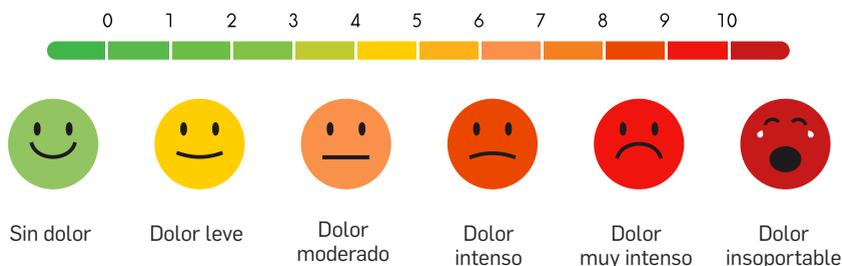


Registro de los episodios dolorosos

Escala de dolor EVA: Te ayudará a reconocer e identificar la intensidad de dolor.

Escala de medición del dolor



Calendario

Te ayudará a conocer y determinar un patrón, además de poder entregárselo al profesional sanitario para facilitar el diagnóstico y la prescripción del tratamiento más adecuado.



Si el dolor persiste y no mejora,
consulta a tu médico de referencia

Referencias

1. Manual de Práctica Clínica en Cefaleas. Recomendaciones diagnósticoterapéuticas de la Sociedad Española de Neurología. Madrid: Sonia Santos Lasasa, Patricia Pozo Rosich; 2020.
2. Gómez Camello A, González Oria C, Viquera Romero J. GUÍA OFICIAL DE CEFALÉAS 2021 SANCE. Madrid; 2021.
3. Giménez Serrano S, Piera Fernández M. Información de Cefalea tensional o dolor de cabeza, sus tipos y cómo afrontarla [Internet]. Fistera.com. 2020 [cited 15 February 2022]. Available from: <https://www.fistera.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/cefalea-tensional-dolor-cabeza-como-afrontarla/>
4. La Federación Española de Enfermedades Neuromusculares. Available from: Federación ASEM ([asem-esp.org](http://www.asem-esp.org))



DÍA MUNDIAL
de la Cefalea

Recomendaciones de
tu farmacéutico sobre la
Cefalea



nodofarma
asistencial

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

¿Qué se entiende por cefalea?

Coloquialmente nos referimos como cefalea al **dolor de cabeza**. Este es un trastorno muy frecuente y uno de los dolores más comunes.



¿Todas las cefaleas son iguales?

No. Las cefaleas se presentan de distintas formas según su localización, intensidad, frecuencia, síntomas y duración; y aunque no suelen representar problemas graves de salud, puede generar preocupación en quien la padece. Las cefaleas más comunes son:

Cefalea tensional	Migraña
Dolor opresivo en forma de banda alrededor de la cabeza	Dolor pulsátil localizado a uno de los dos lados de la cabeza
Intensidad leve-moderada	Muy intenso
No impide el desarrollo de actividades cotidianas	Incapacitante
Síntomas de malestar, rigidez en hombros, cuello y mandíbula, fotofobia y fonofobia.	Síntomas de hormigueo, mareo, fotofobia, fonofobia, náuseas y vómitos.
Duración de 30 minutos a 7 días	Duración de 4 a 72 horas

¿Cuándo debes consultar con el farmacéutico/médico?

- Cuando el dolor te impida dormir y te despierte por la noche
- Cuando aparezca al realizar esfuerzo físico, tos o cambio de postura
- Cuando sea de inicio súbito o dolor explosivo
- Cuando el dolor persista durante 4-5 días y/o aumente de intensidad
- Cuando afecte a la pronunciación, a cambios en la visión, a la pérdida del equilibrio, náuseas/vómitos o genere confusión
- Cuando aparezca en niños pequeños o personas mayores con patologías asociadas
- Cuando aparezca fiebre
- Cuando el dolor no cese ante un tratamiento



¿Todas las cefaleas se tratan igual?

No. Cada cefalea y cada paciente necesita un tratamiento específico. El éxito en el mismo dependerá de un adecuado diagnóstico y un correcto uso y adherencia a los tratamientos.



Tratamiento sintomático

- AINE (Tratamiento de elección); Ácido acecil salicílico, Naproxeno, Ibuprofeno, Diclofenaco, Dexketoprofeno, Ketoprofeno
- Analgésicos; Paracetamol, Metamizol
- Antieméticos (tratamiento coadyuvante), Metoclopramida, Domperidona
- Triptanes (Tratamiento de elección); Sumatriptán, Zolmitriptán, Rizatriptán.

Tratamiento preventivo

- Antidepresivo; Amitriptilina
- Antihipertensivos:
 - > Betabloqueantes; Propranolol, Nadolol
 - > Antagonista del calcio; Flunaricina, Verapamilo
- Antiepilépticos; Ácido valproico, Topiramato

Consejos de tu farmacéutico

1. **Controla el estrés** a través de técnicas de relajación. Trata de buscar espacios diarios para divertirse y reducir la tensión. La risa y el buen humor genera endorfinas, las hormonas del bienestar.
2. **Haz estiramientos y realiza ejercicio regular.** 30/60 minutos al día, 4/5 días por semana como caminar, nadar, ir en bicicleta, etc.
3. **Cuida tu postura corporal**
4. **Consulta a tu odontólogo** por si sufres **bruxismo** (rechinar los dientes)
5. **Revisa tu visión periódicamente** y utiliza gafas de protección solar si agravan tus síntomas de cefalea ante la luz
6. **Duerme bien** y ten descanso de calidad
7. **Sigue una dieta equilibrada y bebe agua abundante.** Incrementa el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, proteína de pescado y carnes blancas. Evita el consumo de alimentos como la cafeína, alimentos procesados, glutamato monosódico, chocolate y quesos curados, así como el ayuno y dietas restrictivas
8. **Evita hábitos tóxicos** como el tabaco y el alcohol
9. **No abuses de los analgésicos** y no te automediques
10. **Acude a un profesional sanitario** si refieres síntomas de cefalea y has comenzado un nuevo tratamiento





Calendario semanal

Cefalea

	Fecha y hora						
Intensidad (1=leve, 2 = moderado, 3 = intenso, 4=severo) 1-2 No interfiere con actividad diaria 3-4 Si interfiere con actividad diaria							
Ubicación del dolor							
Duración (horas)							
Cómo se manifiesta							
Similar a un golpe							
Similar a que apretaran la cabeza							
Aumenta con el ruido							
Aumenta con la luz							
Aumenta con el esfuerzo físico							
Otros síntomas							
Mareos							
Náuseas							
Vómitos							
Alteraciones asociadas							
Visuales							
Sensitivas							
Del habla							
Ninguna							
Medicamento/s utilizado/s							
Mejoría tras medicamento/s (1=leve, 2 = moderada, 3 = total)							