

Noviembre 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El dolor de cabeza o cefalea es un síntoma que la mayoría de la población ha sufrido alguna vez.

Los dolores de cabeza se clasifican en dos grupos:

- Cefaleas primarias: el principal o único síntoma es el dolor de cabeza; constituyen el 90% de las cefaleas. Las más frecuentes son la cefalea tensional y la migraña.
- Cefaleas secundarias: el dolor de cabeza está causado por otra enfermedad, representando menos del 10 %.

## ¿Qué factores pueden desencadenar o agravar el dolor de cabeza?

- Trabajos donde se mantenga de forma continua una postura fija y que provocan tensión ocular (por ejemplo el trabajo con ordenador).
- Mantener una posición del cuello anormal o incómoda.
- Alteraciones del sueño.
- Problemas bucodentales, como el bruxismo (rechinar o apretar los dientes).
- Causas psicológicas (estrés, ansiedad, depresión).

## Consejos para prevenir el dolor de cabeza:

1. En tu trabajo habitual, realiza las pausas necesarias para evitar mantenerte de forma continua en la misma postura.
2. Puedes aprender con ayuda de un profesional ejercicios de estiramientos y reeducación postural.
3. Duerme al menos 7 horas al día, intentando acostarte y levantarte siempre a la misma hora.
4. Realiza ejercicio físico moderado con regularidad.
5. Come fruta, verdura y cereales integrales. Reduce el consumo de chocolate, el café, los cítricos y el queso curado.
6. Abandona el tabaco y reduce el consumo de alcohol.
7. Bebe 2-3 litros de agua diariamente.
8. Evita el estrés y organiza tu día a día con antelación, priorizando las actividades que debes hacer y dejando tiempo para posibles imprevistos. Busca actividades que te relajen y descansa cuando lo necesites.

### *Recuerda:*

*consulta a tu médico para que te indique el tratamiento más adecuado.*

