

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 4 de mayo de 2011



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org [www.sefac.org](http://www.sefac.org)

## Identificar bien los síntomas es el secreto para diferenciar el tipo de dolor de cabeza y tratarlo correctamente

- El dolor de cabeza, conocido en términos médicos como **cefalea**, es una molestia que afecta con cierta frecuencia a la mayoría de personas. Incluso, se estima que el 90 por ciento de los niños en edad escolar ha sufrido estos episodios en alguna ocasión.
- El farmacéutico comunitario puede ayudar al paciente a diferenciar el tipo de cefalea (de tensión, migraña, cefalea por abuso de analgésicos o como signo de un posible problema de salud más grave) en función de los síntomas, y con ello seleccionar el tratamiento más adecuado o derivar al médico si es necesario.
- SEFAC dedica una nueva entrega de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos para una correcta diferenciación, prevención y tratamiento de los distintos tipos de dolor de cabeza desde la farmacia comunitaria.

La cefalea es el término médico con el que se define todo tipo de dolor de cabeza. Se trata de una molestia que, surgida de forma independiente o como consecuencia de otro problema de salud, afecta con cierta frecuencia a la mayoría de personas. Incluso, se estima que el 90 por ciento de los niños en edad escolar ha tenido dolor de cabeza en alguna ocasión. La identificación de los síntomas es el secreto para diferenciar, prevenir y tratar correctamente los diferentes tipos de dolor de cabeza. Para esta óptima identificación y el conocimiento de las oportunas pautas para abordar esta dolencia, la población puede apoyarse en un sanitario accesible y de confianza como es el farmacéutico comunitario. Y con el objetivo de facilitar a este profesional la atención de este tipo de consultas, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica su nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* al abordaje de las cefaleas.

Con esta ficha práctica, “el farmacéutico sabrá identificar los síntomas predominantes de cada tipo de dolor de cabeza, descartar criterios de derivación al médico y ofrecer unas primeras pautas para diferenciar y tratar esa molestia que le manifiesta el paciente”, indica Alejandro Eguilleor, coordinador científico de la campaña y farmacéutico comunitario en Madrid. El documento ofrece pautas concretas de actuación para los más habituales tipos de dolores de cabeza, como puede ser la cefalea de tensión (la más frecuente, presentada en forma de moderados dolores localizados por toda la cabeza), la migraña o jaqueca (dolor intenso localizado en un punto concreto y que puede durar hasta 72 horas) y la cefalea por abuso de analgésicos que, cuando se presenta, suele aparecer a diario y resulta muy difícil de tratar. “Si los síntomas son de migraña, la recomendación clara es: acudir al médico. Si se trata de una cefalea de tensión el farmacéutico ofrecerá una solución que no precise receta médica. Además, también puede tratar con medicamentos de indicación farmacéutica aquellos casos en los que el dolor de cabeza sea un síntoma

asociado a otros procesos menores como resfriado común, gripe o gastroenteritis viral, todos ellos autolimitados y que, por tanto, no requieren diagnóstico médico”, subraya Eguilleor.

Para la prevención de las cefaleas, en especial las que mayor dolor generan, la ficha indica ciertos hábitos de vida y alimenticios que aconsejar al paciente. Así, si se comprueba que el consumo de alimentos como chocolate, quesos duros y fermentados, cítricos, plátanos, carnes rojas o bebidas alcohólicas, entre otros, suele desencadenar una posterior crisis, habría que evitar en la medida de lo posible su ingesta. Por otra parte, la práctica regular de ejercicio físico, llevar una dieta saludable, adoptar posturas cómodas al leer o trabajar, realizar ejercicios de relajación y dejar de fumar también favorecerá la prevención o limitará la repetición de estas molestias.

En casos de migraña es muy importante la toma “única y exclusiva de aquellos medicamentos recetados por el médico para ello, y se aconseja llevar siempre encima una dosis que tomar en cuanto se noten los primeros síntomas”, añade Eguilleor. Para la mejor elección del tratamiento, la ficha recomienda al paciente el registro, a modo de calendario, de las fechas de los episodios sufridos anteriormente, sus síntomas y fármacos ya utilizados. Esta información será útil al médico para la elección de la estrategia terapéutica idónea.

El documento *Recomendaciones SEFAC a la población* dedicado al abordaje de las cefaleas es una nueva herramienta con la que cuentan los farmacéuticos comunitarios para dar respuesta a los cientos de miles de consultas que, en su conjunto, reciben a diario en sus establecimientos sanitarios. Este material educativo se une así a otras treinta fichas ya difundidas por SEFAC desde junio de 2008, que profundizan en temas como la protección solar, alopecia, sobrepeso, colesterol, hipertensión, insomnio o cicatrices, entre otros. La campaña está reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

**La ficha está disponible para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://www.sefac.org), con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente.**

#### **Sobre SEFAC**

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.500 asociados y siete delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Alberto Cornejo en [acornejo@sefac.org](mailto:acornejo@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.

