

¿CÓMO PREVENIR LA CEFALEA?

Cefalea es un dolor de cabeza intenso y persistente, síntoma común a muchas enfermedades.

Puede localizarse en cualquier parte de la cabeza, cuello y cara.

Cómo prevenir la cefalea



Llevar una vida ordenada en horarios y costumbres.



Dormir las horas necesarias con el mismo horario



Hacer ejercicio de forma regular.

Utilizar técnicas de relajación como yoga, respiración profunda u otras técnicas.



No consumir cafeína ni alcohol

Evitar estímulos luminosos y ruido.



Cuidar la alimentación y evitar el ayuno.

Bibliografía

1. Dader F, Martínez G, Martínez M. Protocolo de Indicación Farmacéutica y criterios de derivación al médico en síntomas menores (SEFAC). 2018.
2. Guía clínica de Migraña - Fisterra [Internet]. Fisterra.com. [citado el 24 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/migrana/>
3. Grupo de trabajo del Protocolo para el manejo del paciente con migraña crónica. En: Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e igualdad Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud (IACS). 2016.

Citar como: Jurjo I. Infografía de cefalea. ¿Cómo prevenir la cefalea? [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica Familiar y Comunitaria (SEFAC), 2023.

DOI: 10.33620/FC.2173-9218.(2023).IFG.026

© Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC) 2022-2023.