



La cefalea es una enfermedad crónica, primera causa de **discapacidad** en adultos menores de 50 años



Predomina en **mujeres** y suele iniciarse antes de los 30 años



Puede durar hasta **72 horas** si el tratamiento analgésico no funciona

Síntomas que pueden aparecer

1 Dolor de cabeza, que suele ser unilateral y pulsátil



2 Muchas veces se localiza alrededor del ojo, en la nuca o en la frente



3 Síntomas visuales (luces, aura...) o, en menor medida, sensitivos (hormigueo, adormecimiento...)



4 Sensibilidad a ruidos y/o luces



5 Náuseas y/o vómitos



¿Qué puede ayudar a prevenirla?



Evitar posibles **desencadenantes**, como el estrés, las alteraciones del sueño o el ayuno prolongado

Tener un estilo de vida **saludable** y una correcta **hidratación**



¿Qué hacer ante un episodio?



- Reposo
- Ambiente relajado
- Evitar efectos ambientales molestos (luz, ruido...)
- Aplicar frío local
- Tomar la medicación prescrita

La mayoría de los casos se atienden en **Atención Primaria**, desde donde se deriva a Neurología si se considera necesario

Escuela de Salud

